N.º 2471 - SEMANAL DE 18 A 24/01/2024; PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 2,40 (IVA INCLUÍDO); FRANCE: € 4,40

GENTE

47 ANOS 1976

NOVA

OFERTA +16 PÁGS. PASSATEMPOS

ENTREVISTA EXCLUSIVA

ANDREIA RODRIGUES

"NÃO QUERO QUE A MINHA ANSIEDADE PASSE PARA AS MINHAS FILHAS"

IVO LUCAS

CONDENADO A 2 ANOS E 4 MESES DE PRISÃO:

"ELE ESTÁ A PASSAR UM MAU BOCADO"

MARIA CERQUEIRA GOMES E CAYETANO RIVERA

JUNTOS EM ESPANHA

EXCLUSIVAS

Cristina Ferreira e João Monteiro

NAMORO ASSUMIDO

QUEM É O NOVO AMOR E COMO COMEÇOU A RELAÇÃO

APRESENTADORA ESTÁ APAIXONADA POR EX-TENISTA, 16 ANOS MAIS NOVO

E AINDA... O QUE ELA DISSE A MONIZ SOBRE O REGRESSO ÀS MANHÃS

5 602929 000021 02471

lanzarotecaliente.com

WWW.EASY-TIME.PT • INFO@EASY-TIME.PT • 212 480 321

D1 MILANO

RELÓGIO **SKELETON**
CALIBRE MECÂNICO
DE CORDA AUTOMÁTICA,
Com 41,50mm e aço 316 L
PVP 695€

Beontime
watches&jewels

Loja 0.171/2, Centro Comercial Colombo
Telf.: +351 210 135 874 – www.beontime.pt

DANIELLA SALVI

Com mais de um milhão de seguidores nas redes sociais, a criadora de conteúdos digitais norte-americana é um sucesso na Internet pelas suas fotografias em roupas reveladoras. A jovem, que vive em Nova Iorque, nos EUA, é também atriz, modelo de *fitness* e antiga jogadora de ténis de competição.

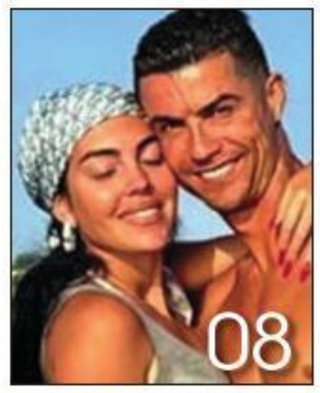
Foto: D.R.

Sumário

N.º 2471 18 a 24/01/2024

A SEMANA...

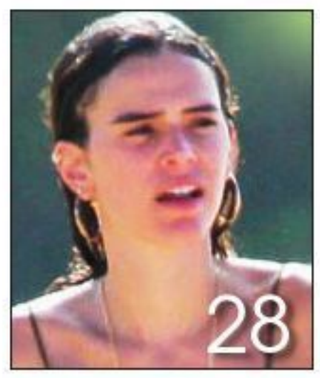
08 **Cristiano Ronaldo**
Depois de uma grande festa de *réveillon* na Madeira, o futebolista viajou para os Emirados Árabes Unidos para aproveitar a pausa desportiva na companhia dos filhos e de Georgina Rodríguez



22 **Sara Sampaio**
A modelo começou a causar inveja *online* em novembro e há cerca de duas semanas seguidas que exibe o corpo de deusa em cenários com sorrisos apaixonados, calor e água azul-turquesa

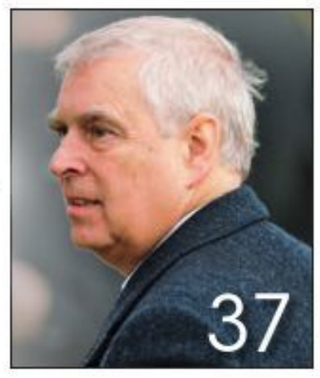
GENTE DO BRASIL

28 **Bruna Marquezine**
As curvas de sonho da atriz, de 28 anos, deram nas vistas numa praia do arquipélago Fernando de Noronha, onde esteve a descansar e aproveitar as férias com vários amigos



REALEZA

37 **Príncipe André**
Novas revelações avançam que o filho de Isabel II e Ghislaine Maxwell, ex-namorada de Jeffrey Epstein, tinham uma relação "íntima" e que a *socialite* era presença assídua no Palácio de Buckingham



ATUAL

94 **Gabriel Attal**
Conheça o novo primeiro-ministro de França, uma estrela em ascensão com apenas 34 anos, que foi vítima de *bullying* na adolescência e assumiu sem tabus a sua homossexualidade

74 **NACIONAL**
Sofia Arruda
Na reta final da gravidez, a atriz revela aos jornalistas vários detalhes da gestação, incluindo que ainda não decidiu o nome da bebé e que o filho mais velho, Xavier, de quatro anos, quer participar na decisão

Patrícia Branco

Diretora

A Cristina foi apanhada porque quis ser apanhada

"*A Cristina Ferreira assumiu o namoro.*" Esta foi a mensagem que recebi no sábado de manhã da jornalista Ana Filipe Silveira, que estava na Altice Arena, em mais uma edição do Cristina Talks. Confesso que não acreditei logo e que questionei: "*A sério?*". Sim, era mesmo a sério. Há muito que se especulava sobre o assunto, mas pensei que fosse mais um daqueles rumores que nunca ninguém consegue confirmar. Já tinha sido o Ruben Rua. Já tinha sido o Miguel Cristovinho. O Bruno Cabrerizo. Já houve tantos namorados atribuídos a Cristina que achei que o João Monteiro, irmão do Zaza, era só mais um. E eis senão quando... ela assume o amor.

Acho que, à semelhança do que acontece com muitos de vocês, esta relação levanta-me algumas dúvidas. Conhecem-se há muito pouco tempo. Não é demasiado cedo para ela o apresentar já ao mundo? Além disso, ele é bem mais novo... De certeza que todos pensaram nisto, principalmente na questão da idade e na possibilidade de o João se estar a aproveitar "à grande" da patroa da TVI. Mas sabem que mais? Isto é um grandessíssimo preconceito.

Se há coisa que a Cristina não é... é parva. Acredito que ela tenha tido algumas "amizades coloridas" desde que se separou do Casinhas e a verdade é que nunca ninguém a apanhou. Ela sabe fazer muito bem as coisas e, mesmo os indícios que foi deixando em relação ao João, como a noite na Comporta ou a presença dele no hotel na véspera da Cristina Talks, não foram descuidos. Foram pensados e assumidos. Os zunzuns começaram, porque a Cristina quis que começassem. Disso ninguém tenha dúvidas. E se ela assumiu publicamente esta relação é porque está certa dela. É porque, pela primeira vez, sente segurança e acredita que desta é que é para valer.

E se não for? Se não for, paciência. Deixemos a Cristina viver este amor como ela quer, sem se esconder e sem estar sempre a olhar por cima do ombro. Claro que, se ela olhar para trás, é bem capaz de encontrar um fotógrafo escondido, até porque – como bem sabemos – todas as revistas querem ter a primeira foto dos dois juntos. Mas, a partir do momento em que o namoro é assumido, não há mais razão para se esconderem. Mesmo que este amor dure só dois ou três meses e que ainda não seja desta que a "*big boss*" da TVI realiza o sonho de subir ao altar.

Patrícia C. Branco

ELES E ELAS

TIAGO TEOTÓNIO PEREIRA VAI SER PAI OUTRA VEZ

O ator, de 34 anos, e Rita Patrocínio, de 28, vão ser pais novamente. O casal, que já tem uma filha, Camila, de dois anos, anunciou a gravidez nas redes sociais, com algumas imagens da barriga já saliente da empresária. Tiago e Rita começaram a namorar em 2020, casaram-se pelo registo civil no início de setembro de 2023 e oficializaram o matrimónio com uma cerimónia no Redondo, em Évora, no dia 9 do mesmo mês.

PEDRO TEIXEIRA EM MOMENTO TERNURENTO COM O FILHO MANUEL

Após regressar das férias que gozou no Sri Lanka, Pedro Teixeira correu para os braços do filho. O ator participou num jogo de futebol solidário e nas bancadas tinha o pequeno Manuel, de dois anos, a apoiá-lo, que no fim da partida procurou o colo do pai. O momento ternurento foi partilhado pelo artista e encantou os fãs, que o chama de "superpai".

NELSON ÉVORA VAI SER PAI PELA PRIMEIRA VEZ

Nelson Évora prepara-se para ser pai pela primeira vez. O atleta anunciou, em pleno direto do programa **Dança com as Estrelas**, da TVI, que a namorada, Evy Alberola, está grávida. Nelson pediu a Cristina Ferreira para chamar a companheira ao palco e disse, em tom de brincadeira: "*O canguru vai ser pai*". Evy acrescentou que o bebé, na primeira ecografia, provou que já tem semelhanças com o especialista em triplo salto: "*Já estava a dançar, igual ao pai*".

Carolina Carvalho

Viagem romântica a Cabo Verde sem o filho

Carolina Carvalho e David Carreira gozam uma espécie de lua de mel na Ilha do Sal antes do primeiro aniversário do filho. O casal, que foi pai de Lucas no dia 26 de janeiro de 2023, partiu numa viagem romântica, sem o filho, para Cabo Verde, onde desfruta de uns dias de descanso e muito sol. A atriz tem-se mostrado na praia e não esconde a felicidade: *"Se alguém disser que estou feliz, é mentira"*, brinca.

MARTA ATALAYA CASA-SE COM TIAGO CORREIA

Marta Atalaya casou-se com Tiago Correia após três anos de namoro. Numa cerimónia discreta e descontraída, a pivô da SIC Notícias e o especialista em saúde e professor universitário disseram o "sim" e trocaram juras de amor eterno perante familiares e amigos mais próximos. O momento muito feliz foi partilhado pela jornalista nas redes sociais: *"O nosso sim!"*.

BRUNA GOMES VÍTIMA DE PIRATAS INFORMÁTICOS

Bruna Gomes viu as suas contas de Facebook e Instagram serem alvo de piratas informáticos. O alerta foi deixado pela própria, no dia 13 de janeiro, um dia após ter completado 28 anos. *"Ontem à noite, notámos uma entrada no meu Facebook e no Instagram do meu canal de YouTube, Canal da Bruna Gomes, mas não sou eu. Foi hackeado e estão a deixar mensagens e não sou eu, aplicando o golpe às pessoas"*, alertou. A namorada do piloto Bernardo Sousa está a tentar resolver a situação, no entanto não está a ser um processo fácil. *"Se puderem denunciar a conta. Para mim, o mais importante é que ninguém caia nisso"*, apelou.

Textos: INÊS NEVES; Fotos: IMPALA e D.R.

QUATRO ARGUIDOS CONDENADOS NO CASO DA MORTE DE

Tudo o que as televisões não

Tony Carreira e Fernanda Antunes entraram separados no Tribunal de Santarém, mas tinham-se encontrado antes nas traseiras do edifício. No final, a mãe de Sara Carreira saiu em lágrimas e o cantor "escondeu-se" numa cafetaria.

Era o dia mais esperado por Tony Carreira e Fernanda Antunes: colocar um ponto final no processo judicial em torno da morte da filha de ambos, Sara Carreira. O Tribunal de Santarém deu como provados os factos apresentados pela acusação e condenou os arguidos Ivo Lucas, Cristina Branco e Paulo Neves a penas de prisão suspensas e ainda o réu Tiago Pacheco ao pagamento de uma multa. A leitura da sentença aconteceu na manhã do passado dia 12. A **NOVA GENTE** esteve no local e conta-lhe tudo o que se passou antes, durante e depois de a juíza Marisa Dias Ginja ter dado a conhecer a sua decisão relativamente ao caso que, considerou a própria, foi "*um dos mais difíceis de julgar*".

Ivo Lucas, que à época da morte, a 5 de dezembro de 2020, era namorado da jovem cantora, foi o primeiro a chegar ao Tribunal. Faltavam oito minutos para as 9h30, hora marcada para o início dos trabalhos, quando o ator, acompanhado pelo pai e pelo advogado, entrava no edifício. Minutos depois, Fernanda Antunes e Tony Carreira estacionavam nas traseiras do edifício. Distante dos olhares mais atentos, a mãe de Sara foi sozinha e esperou pelo ex-marido para o cumprimentar, mas optou por se afastar e comparecer na casa da Justiça, sem ninguém a seu lado. Segundos depois, era a vez de o artista se aproximar e, antes de subir para a sala de audiência, falar com os jornalistas presentes no local. "*Para ser sincero, até ontem à noite tinha tomado a decisão de não vir. Acho que devo à minha filha estar aqui, mas não venho cá fazer nada*", disse, assumindo não ter intenções de recorrer, fosse qual fosse a decisão do juiz. "*O meu objetivo era tentar perceber o que aconteceu*", sublinhou, referindo-se ao acidente de viação que resultou na morte da filha e que envolveu os quatro arguidos.

A leitura da sentença começava às 10h01, com a juíza a elencar todos os factos que ficaram provados. Sentados lado a lado na segunda fila, Tony e Fernanda tinham Ivo Lucas, Cristina Branco e Tiago Pacheco à sua frente. Paulo Neves não compareceu. A mãe de Sara Carreira não conseguiu esconder as lágrimas. Já o artista manteve-se sereno, mas quando Marisa Dias Ginja condenou os quatro arguidos, baixou a cabeça e colocou-a entre as mãos. "*Não quero falar. Não quero, desculpem*", disse Fernanda Antunes à **NOVA GENTE** já à saída da sala. Muito emocionada, abandonou o Tribunal de Santarém de imediato.

Tony aceitou falar à comunicação social, reafirmando que,

"Na vida real toda a gente vai para casa, ninguém vai preso", afirmou Tony Carreira

apesar de se sentir insatisfeito com o resultado, não irá recorrer. "*Na vida real toda a gente vai para casa, ninguém vai preso.* (...) *Hoje vou virar a página, aconteça o que acontecer não volto cá mais*", reforçou. Criticou ainda a GNR por ter realizado o teste de alcoolemia a Paulo Neves quatro horas depois do

SARA CARREIRA

mostraram

"NÃO VOU RECORRER"

O pai de Sara Carreira não ficou satisfeito, mas não vai recorrer: *"Vou virar a página, aconteça o que acontecer não volto cá mais"*

Ivo Lucas foi condenado a uma pena suspensa de dois anos e quatro meses por homicídio por negligência grosseira

Acusada de homicídio por negligência, Cristina Branco (à esquerda) foi condenada a uma pena suspensa de um ano e quatro meses

acidente e acusou este de ser *"o maior culpado"*, admitindo não entender porque quis o Ministério Público *"ilibar uma pessoa que é bêbeda e que ia a 28 quilómetros por hora"*, tal como foi reconhecido no julgamento. *"Quem quiser agora mudar isto que mude. Não foi nada disso que me moveu"*, assinalou ainda, acrescentando: *"Nem ouvi a pena. Nem faço ideia de quem é que foi condenado a quê"*. De seguida, o pai de Sara Carreira juntou-se aos advogados e foi até uma cafetaria local, onde permaneceu durante cerca de vinte minutos antes de regressar a casa.

Ivo Lucas "está a passar um mau bocado"

Quem também se mostrou inconsolável foi Ivo Lucas, que permaneceu imóvel aquando da leitura da sentença. O ator optou, como tem feito até agora, por manter o silêncio, mas o ➤

Fernanda Antunes chegou sozinha e, na sala de audiência, sentou-se ao lado de Tony Carreira. Ivo Lucas não quis falar

seu advogado garantiu aos jornalistas presentes no local que ele reagirá "*quando tiver que reagir*". "*O meu cliente, desde o princípio, estava pronto para aceitar qualquer que fosse o resultado. Apresentou-se em Tribunal, respondeu ao que foi perguntado, não requereu abertura de instrução. Esteve cá para ajudar o Tribunal a chegar à conclusão a que tinha de chegar*", avançou Rodrigue Devillet Lima, que definiu este processo como "*altamente complicado e doloroso*". "*Eu queria fazer um apontamento: é extremamente complicado um pai que perde uma filha. Também sou pai e sei que é doloroso. Mas o meu cliente também está a passar um mau bocado*", alertou.

Ainda em conversa com a Imprensa, o representante de Ivo Lucas deixou também críticas à juíza Marisa Dias Ginja. "*Tecnicamente, este era um caso difícil de julgar. Não vou pôr em causa que a meritíssima fez o que era possível fazer, o que reproduziu em julgamento. Acho que a conclusão está errada e, provavelmente, porque ainda não li a sentença, não posso estar a dizer o que vou fazer, mas muito provavelmente, tendo em conta o que acho que aconteceu, a minha impressão é que vou recorrer*", lançou. "*O meu cliente podia ter inventado histórias, não as inventou. Contou o que aconteceu, como pôde. É por isso que vou recorrer. Deus até castiga, mas não castiga duas vezes*", terminou.

"Tendo em conta o que acho que aconteceu, a minha impressão é que vou recorrer", diz advogado de Ivo Lucas

Quais foram as sentenças

O Tribunal condenou Paulo Neves a três anos e quatro meses de prisão, uma pena suspensa por três anos sujeita a regime de prova. O condutor estava acusado do crime de homicídio por negligência grosseira. Ivo Lucas foi condenado a dois anos e quatro meses de prisão, suspensa por dois anos e acompanhada também por regime de prova. Estava igualmente acusado do crime de homicídio por negligência grosseira. A fadista Cristina Branco, acusada do crime de homicídio por negligência, foi condenada a um ano e quatro meses de prisão, uma pena suspensa por igual período. Os três foram ainda condenados à inibição de conduzir – no primeiro caso por dois anos, no caso do Ivo Lucas por um ano e, no que respeita a Cristina Branco, por um período de nove meses.

Já o quarto arguido neste processo, Tiago Pacheco, que estava acusado de condução perigosa, foi condenado ao pagamento de uma multa de 150 dias à taxa de sete euros e à inibição de condução durante cinco meses.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: CARLOS MENDES e D.R.

AS PRIMEIRAS PALAVRAS DE CRISTINA BRANCO

A fadista, que desde a morte de Sara Carreira se remeteu ao silêncio, usou as redes sociais para falar pela primeira vez sobre o caso. *"Lamento profundamente a vida que se perdeu e o sofrimento que essa morte causou. Esse facto causou-me sofrimento e perturbação, como nunca tinha sentido"*, escreve. Sobre a sentença, Cristina Branco, de 51 anos, que foi considerada acusada de homicídio por negligência, assume que vai recorrer. *"Naquele princípio da noite de 5 de dezembro de 2020, circulava respeitando os limites de velocidade e na faixa mais à direita possível. Conduzia no rigoroso cumprimento do que me era exigível. Respeito a decisão judicial proferida, mas, apesar da sensibilidade e justeza demonstrada pelo tribunal, ao distinguir o meu caso dos restantes arguidos, na medida da pena e nas considerações tecidas, não posso concordar com a condenação e pondero interpor recurso da mesma"*, completa.

duplo**interior**®

255 188 354 | 910 719 534

geral@duplointerior.pt

www.duplointerior.pt

Foryou | Duplointerior

duplointerior.foryou

duplointerior.foryou

Loja Paços de Ferreira

Rua de Fontão Nº267 | 4590-057 Carvalhosa, Paços de Ferreira

Loja Vila Real

Rua General Jaime Neves Nº5 | 5000-436, Vila Real

Sede | Fábrica

Rua Nossa Senhora do Rosário Nº1406

4590-055 Carvalhosa, Paços de Ferreira

CRISTIANO RONALDO APROVEITA PAUSA DESPORTIVA PARA DESCANSAR EM DESTINO DE LUXO

O descanso em família... no Dubai!

Depois de uma festa de *réveillon* de arromba na ilha da Madeira, CR7 rumou aos Emirados Árabes Unidos para aproveitar ao máximo o tempo com os filhos e com a companheira.

Cristiano Ronaldo está a desfrutar de dias muito felizes e de descanso, rodeado pela família. Depois da festa de aniversário de arromba de Dolores Aveiro, na Madeira – que coincidiu com a noite da passagem de ano –, o craque português decidiu aproveitar a pausa no campeonato saudita para tirar umas férias com Georgina Rodríguez e com os filhos no Dubai.

Nos últimos dias, o futebolista do Al Nassr tem partilhado com os seus mais de 600 milhões de seguidores do Instagram algumas fotografias naquele destino paradisíaco. Numa delas, o capitão da Seleção Nacional posa com a namorada e com os cinco filhos: Cristianinho, de 13 anos, Alana Martina, de seis, os gémeos Eva e Mateo, também de seis, e Bella Esmeralda, de um. "*A minha vida*", escreveu na legenda da publicação. Por sua vez, Gio, como é carinhosamente tratada, escreveu: "*Família... onde começa a vida e o amor nunca acaba.*"

As fotos românticas e a homenagem ao filho Ángel

O casal também partilhou uma fotografia em que surge abraçado, com uma praia de águas cristalinas em plano de fundo. "*Alma gémea*", declarou CR7. Apesar do conteúdo romântico da publicação, o que mais saltou à vista dos fãs foi a forma física invejável do casal, principalmente de Gio, que exibiu o bumbum esculpido para a câmara. Na caixa de comentários, não foram poucos os elogios à modelo.

Entre vários registos fotográficos, destacam-se ainda aqueles que Georgina partilhou dos filhos a divertirem-se e também uma homenagem que fez ao filho Ángel, que era gémeo de Bella e morreu durante o parto. A modelo partilhou um antes e depois de uma foto que fez com os filhos a beijarem a sua barriga, quando estava grávida dos bebés.

Durante estas férias descontraídas em família, houve ainda tempo para Georgina Rodríguez e Cristiano Ronaldo se encontrarem com bons amigos no Dubai. Note-se que CR7 vai retomar a época desportiva em fevereiro, mas prevê-se que as férias se prolonguem até ao final do mês de janeiro. Até porque Gio completa 30 anos no dia 27 deste mês e existe a possibilidade de esta data ser celebrada em grande.

Cristiano e Georgina têm partilhado fotografias muito românticas, onde surgem mais unidos do que nunca

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

Nas fotos das férias, destacam-se os momentos divertidos com os filhos e a pose de "diva" de Bella

Georgina e Cristiano escolheram o Dubai para desfrutar de umas férias paradisíacas com os cinco filhos

Além das imagens em família, Gio prestou uma homenagem ao filho que morreu, recordando uma foto da gravidez

Durante as férias, o casal reuniu-se com alguns amigos num convívio divertido

MARIA CERQUEIRA GOMES E CAYETANO RIVERA
PASSEIAM JUNTOS EM RONDA

UM ANO DE AMOR

Maria e Cayetano passearam de mãos dadas; o filho da apresentadora, João, de seis anos, juntou-se ao passeio (à dir.)

Foi em janeiro de 2023 que a apresentadora e o toureiro foram vistos juntos pela primeira vez. Um ano depois, o namoro está de pedra e cal e Maria é presença assídua na propriedade da família de Cayetano, em Espanha.

A discrição tem sido uma das características mais marcantes do namoro de Maria Cerqueira Gomes e Cayetano Rivera. No entanto, o casal está de tal forma apaixonado e feliz que já tem dificuldade em manter os momentos de intimidade apenas na esfera privada. A apresentadora da TVI passou o *réveillon* na propriedade da família do namorado, El Recreo de San Cayetano, nos arredores de Ronda, Espanha, e os dois foram fotografados durante um passeio ao ar livre naquela região. O casal percorreu o trilho de mãos dadas, sempre muito cúmplice, e na ocasião o toureiro, que completou 47 anos no passado sábado, 13 de janeiro, aproveitou ainda para fazer uma corrida. Além de Maria e Cayetano, à caminhada juntou-se ainda o filho mais novo da apresentadora, João, de seis anos, fruto da relação anterior com António Miguel Cardoso.

Este mês de janeiro faz precisamente um ano desde que esta história de amor começou. De acordo com a Imprensa espanhola, os primeiros relatos do casal a passear nos arredores de Sevilha surgiram no início de 2023. Em fevereiro

Em novembro passado, Cayetano Rivera disse, num evento em Valência, que estava *"muito feliz"*

Cayetano, que completou 47 anos no passado dia 13 de janeiro, aproveitou o passeio para fazer exercício

Depois de terem passado o Ano Novo juntos no Recreo de San Cayetano, em Ronda, o casal foi fotografado a passear nos arredores da propriedade

terão sido vistos numa cafetaria na localidade de Écija. Mas a grande certeza do romance chegou em março, quando a revista **Semana** fez capa com Maria e Cayetano, e mostrou fotografias dos dois durante um almoço na capital da Andaluzia. O casal não comentou o namoro, mas um mês depois voltou a ser apanhado junto, desta vez numa viagem romântica a Veneza, Itália. E, se dúvidas houvesse, apenas uma semana mais tarde a apresentadora da TVI partilhava imagens suas em Ronda, Espanha, na companhia do cão do toureiro.

O amor falou sempre mais alto e, mesmo quando surgiram os primeiros rumores de crise na relação, os dois mostraram estar de pedra e cal. Em agosto, a **NOVA GENTE** encontrou o casal no Algarve com a família de Maria (incluindo o namorado da filha Francisca, Pierre Gasly), e a intimidade saltou à vista no areal. Em novembro, o destino eleito foi Nova Iorque, nos EUA, e, uma vez mais de forma discreta, Maria deixou perceber que o namorado estava presente em algumas imagens. Ainda no mesmo mês, à margem da sétima edição dos prémios Trofeos Toros con el Soro, em Valência, Caeytano disse estar *"muito feliz"*.

Natal em família consolidou relação

Foram, contudo, as festas de dezembro que consolidaram definitivamente a relação. Cayetano trocou Espanha, onde os irmãos continuam a trocar acusações em praça pública por causa do passado trágico dos pais – o pai, Paquirri, morreu na sequência de uma cornada em 1984 e ainda hoje os irmãos estão em guerra pela herança; e a mãe, Carmina Ordóñez, morreu em 2004 por culpa de um enfarte causado por uma *overdose* de narcóticos –, por um Natal tranquilo com a namorada e a família desta numa quinta em Coimbra. Depois, foi a vez de Maria rumar novamente a Ronda para entrar em 2024 na companhia do namorado, na propriedade da família deste, El Recreo de San Cayetano.

Neste momento, o único entrave na relação é a ex-mulher de Cayetano, Eva González, de quem o toureiro não está divorciado, porque ambos ainda não chegaram a acordo relativamente a um terreno em comum.

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: LAGENCIA

PAULO BATTISTA

RECORDA INFÂNCIA DIFÍCIL EM ZONA PROBLEMÁTICA DE LISBOA

Como ele passou do bairro a uma vida de sucesso

O alfaiate mais conhecido de Portugal falou sobre o seu percurso de vida turbulento, marcado por dificuldades. O apoio incondicional da mulher e a ajuda de Goucha foram cruciais para concretizar o seu sonho.

Paulo Battista foi convidado do *podcast #belengendary*, conduzido por Jorge Coutinho

É um dos alfaiates mais conceituados do País, mas por detrás dos fatos elegantes que veste (e que costura) esconde uma história de vida pautada por momentos difíceis. Paulo Battista, de 44 anos, cresceu num bairro problemático de Lisboa e a alfaiataria nem sempre esteve nos seus planos. Até que um dia, "voou" para Espanha, tirou um curso que lhe mudou a vida e, quando regressou, foi Manuel Luís Goucha quem lhe deu a mão.

Paulo nasceu e cresceu no já extinto bairro da Cruz Vermelha, perto da Musgueira, no seio de uma família numerosa. Apesar de ter muitos tios e primos, é filho único, cresceu sem pai (que mal conhece) e aos oito anos viu-se a ficar sem a mãe, que teve de ir trabalhar para Espanha para lhe proporcionar melhores condições de vida. Ficou ao cuidado dos tios e recorda uma infância marcada pelas noites longas de solidão. *"Paguei a fatura de ficar sozinho. Tinha os meus tios, mas as noites todas estava sozinho e, para uma criança, são noites que não acabam. São longas... vi-me a ficar pequenino, com medo, sabes?"*, contou, à conversa com Jorge Coutinho, no *podcast* **#belegendary**. *"Vivi no bairro numa época complicada, na altura do flagelo das drogas. A malta punha-se na droga porque sim e, do nada, estavam no declínio. Infelizmente, tive acesso a isso, o que me deu outra bagagem para a minha vida"*, acrescentou.

Com a mãe longe, a lutar para lhe dar todas as condições, Paulo ganhou um sentido de responsabilidade muito grande, ainda em tenra idade. *"Não queria desiludir a minha mãe. Nunca faltei às aulas e estudava. Nunca falhei nesse aspeto. Mas, na escola, sofri muito do estigma do bairro. Sempre que desaparecia alguma coisa, achavam que tinha sido eu a roubar. Até da parte de quem lecionava..."*, lamentou.

O curso de alfaiataria em Espanha

Não conseguiu entrar na faculdade porque terminou o 12.º ano com uma média baixa e não tinha capacidades financeiras para estudar no privado. No secundário, seguiu Artes, mas, na altura, nunca pensou que *"algum dia iria querer alguma coisa com os trapos"*. Depois de terminar os estudos, foi *barman* num bar de Lisboa, mas rapidamente percebeu que não era aquilo que queria para o futuro. *"Vi facilmente que a noite não é para mim, não sou uma pessoa da noite"*, afirmou. Mais tarde, arranjou trabalho numa loja de roupa, num centro comercial, e rapidamente foi promovido a subencarregado de loja. *"Foi pelo meu empenho. E por esse meu empenho, o El Corte Inglés depois chamou-me, duplicou-me o vencimento e eu não olhei para trás"*, continuou explicando que, nessa altura, já namorava e vivia com Susana, a atual mulher. *"Já tínhamos intenção de sermos pais e tudo..."*, acrescentou.

Foi nesse trabalho que a sua vida deu uma volta. Surgiu a possibilidade de Paulo Battista ir para Espanha tirar um curso de alfaiataria no centro de formação do El Corte Inglés. *"No primeiro dia em que chego à escola, digo a mim mesmo que vou ser alfaiate. Éramos 22 no curso e todos eles já estavam na alfaiataria, eu não. E hoje sou o único que é alfaiate, com nome no mercado. Foi a alfaiataria que me escolheu, eu nem sabia o que era"*, disse. Quando regressou a Portugal, estava destacado para assumir o cargo de alfaiate do El Corte Inglés do Porto, mas a oportunidade não surgiu. Os diretores escolheram outra pessoa e Paulo decidiu despedir-se. Abraçou um outro projeto, nos armazéns Rosa & Teixeira, onde trabalhou durante sete anos. *"Depois, despedi-me. Na altura, achei que merecia uma oportunidade. Pela idade que tinha, pelos anos de profissão, pela dedicação ao trabalho... Estive anos sem folgar"*, contou.

Goucha teve importância crucial na vida de Paulo

A oportunidade de crescer naquela casa não surgiu, mas apareceu na sua vida Manuel Luís Goucha: o homem que o ajudou pela quantidade de trabalho que lhe dava. *"Conheci-o através da Susana, que era assistente numa clínica que o Manuel Luís frequentava e, um dia, ele disse-lhe que tinha um fato que ninguém*

➤

"O Manuel Luís tem sido incansável. Hoje, quase todos os fatos dele saíram das minhas mãos"

Paulo e Susana Battista estão juntos há 23 anos e têm três filhos: Rafael, Miguel e Renata

ESTILO EXTRAVAGANTE E O BRIO PROFISSIONAL

Quando começou a trabalhar, Paulo Battista confessou que havia pessoas que ficavam impressionadas com a sua imagem, questionando se seria um bom alfaiate. *"Ficavam a olhar para as minhas tatuagens, para o meu cabelo, para a minha barba, para os meus brincos… e ficavam a questionar. Mas isso não faz de mim nem melhor, nem pior pessoa, nem melhor, nem pior profissional. Faz-me ser uma pessoa correta, que faz aquilo que ama e que vai dar sempre o melhor por quem me mete comida na mesa, que são os meus clientes e os meus amigos"*, afirmou.

conseguia arranjar, que tinha comprado em Paris. E a Susana disse que eu era alfaiate (...) E lá veio o Manuel Luís para A-da-Beja, na Amadora, onde eu vivia. Foi a partir daí. De repente, o Manuel Luís estava na minha casa", contou, orgulhoso. *"Arranjei-lhe o fato e ele queria pagar, é muito justo, muito correto. Mas eu não quis, era uma honra para mim aquilo. Andámos ali numa guerra até que ele disse: 'Então pronto, faça-me um casaco'. Recordo-me como se fosse hoje. E o Manuel tem sido incansável. Hoje, praticamente todos os fatos dele saíram das minhas mãozinhas e das minhas queridas costureiras que fazem parte da minha equipa"*, confessou.

Foi então que Paulo Battista tomou a decisão de se despedir dos armazéns onde trabalhava para se dedicar aos clientes que começou a ter em casa, entre eles Diogo Morgado. *"Estava a ter muito trabalho em casa. Então decidi deixar o outro trabalho. Foi essa a decisão. Foi a melhor decisão, porque já tinha três filhos"*, disse. Na altura de decidir um nome para a sua marca, Manuel Luís Goucha voltou a ser crucial. *"Falei com ele a perguntar que nome deveria dar à minha marca e ele diz-me: 'Você é doido? Você é um artista, tem de assinar com o seu nome'. E foi"*, contou.

O segredo do sucesso e o apoio da mulher

Sendo hoje um homem de sucesso, Paulo Battista não se esquece das origens humildes de onde veio, da mulher que lhe deu força para nunca desistir e das dificuldades que enfrentou para atingir o seu auge. *"Andei anos e anos com 550 euros. Eu e a Susana, às vezes, queríamos comprar fraldas e não havia dinheiro. Isto é importante as pessoas saberem. E eu não desisti. Se queria desistir muitas das vezes? Queria. Muitas vezes. Porque eu sentia, enquanto homem da casa, que estava a falhar"*, assumiu, prosseguindo: *"Tive uma grande mulher do meu lado que me dizia para eu não desistir. Isso é muito importante. Ela sempre esteve do meu lado. Aos poucos, fui fazendo umas bainhas aqui e ali, e a Susana em vez de querer o dinheiro para outras coisas, dizia-me para juntar para comprar uma máquina de costura melhor. Às tantas, dei por mim com um ateliê em casa."*

No final da conversa, Paulo Battista reforçou que *"o segredo do sucesso é o trabalho"*. *"Não me iludo, é tudo fruto do meu trabalho, e da pessoa que sou. É bom saber que ganhamos o respeito dessas pessoas. Tentei dignificar a profissão porque acho que os alfaiates eram vistos como prestadores de serviços, e eu acho que o alfaiate tem de ser respeitado como um artista. Eu preciso tanto dos meus clientes, como os meus clientes precisam de mim. Não sou melhor nem pior do que ninguém"*, completou.

"Andei anos e anos com 550 euros. Eu e a Susana queríamos comprar fraldas e não havia dinheiro"

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

ANA MALHOA FORÇADA A SAIR DO *DANÇA COM AS ESTRELAS*

Expulsão polémica após calvário no hospital

A cantora era a grande favorita à vitória, mas acabou expulsa do concurso após passar noite nas urgências hospitalares.

DE MADRUGADA NO HOSPITAL

Na véspera da gala, a cantora sofreu uma lesão nos ensaios e, mesmo após exames, os médicos não sabem "bem" qual o problema

Os fãs não esconderam a sua indignação com a continuação do piloto (em cima, à dir.) no programa

Ana Malhoa foi a primeira concorrente expulsa do **Dança com as Estrelas**, apesar de ser apontada, desde o início, como a favorita à vitória. A saída da cantora, de 44 anos, gerou uma onda de indignação. Principalmente após o esforço que a artista fez ao atuar na gala que ditou o seu fim no programa da TVI. Ana Malhoa contraiu uma lesão na véspera e passou a madrugada no hospital. "*Estávamos nos ensaios e, de repente, tive uma dor. Não me conseguia mexer. Estive algumas horas no hospital, até às quatro da manhã, a fazer exames*", contou, adiantando o que os médicos lhe disseram. "*É uma lesão muscular. Nem me sabem dizer bem... A dor tem que ver com um certo movimento que fazia especificamente para a minha coreografia. O impacto do movimento provocou a dor, pode ter espoletado uma cólica renal, uma colite*", explicou. Ainda assim, decidiu dançar e dar o seu melhor. "*Sabia que a dança, não sendo eu uma dançarina, ia provocar algumas condicionantes. Mas não estava à espera que fosse assim, desta forma. Mas são coisas que acontecem. Temos de estar preparados. Disse que iria dançar, qualquer que fosse a minha condição física, e dancei*", concluiu.

Produção alvo de críticas

Após a atuação, Cristina Ferreira enalteceu o esforço da artista. "*A Ana, às quatro da manhã, estava no hospital cheia de dores. Aquilo que fez aqui é só inacreditável*", disse. No entanto, não parece ter sido suficiente e Ana Malhoa acabou expulsa do programa, o que gerou indignação por parte do público. Várias mensagens de revolta têm sido deixadas nas redes sociais do **Dança com as Estrelas**. Tanto pelo facto de a cantora ter sido prejudicada por se ter lesionado, como por Bernardo Sousa ter conseguido manter-se no concurso, após fracas exibições. "*Ridículo como os dois melhores pares vão a votações! Quando o Bernardo é só o pior e é escolhido antes deles! É só ridículo! Adoro este programa, mas perdeu toda a credibilidade quando alguém passa por cunhas*", "*Acho injusto o Bernardo continuar pela popularidade e saírem pessoas que dançam melhor*"; "*Nem vale a pena ver o programa* ***Dança com as Estrelas****, porque já se sabe quem vai ganhar. A pessoa em si mesmo, dançando zero, ganha sem qualquer dificuldade com o apoio em massa e cego do público. Por isso, o programa está viciado*" ou "*Farta do colinho do Bernardo, até aqui é protegido*" são comentários de desagrado com o desenrolar do formato.

"Estávamos nos ensaios e, de repente, tive uma dor", explicou a cantora

Texto: INÊS NEVES; Fotos: DIVULGAÇÃO TVI

ANDREIA RODRIGUES ABRE O CORAÇÃO PARA FALAR DA FAMÍLIA E DA CARREIRA PROFISSIONAL

"SINTO QUE ESTOU NO MEU AUGE"

A apresentadora regressou à antena da SIC para conduzir o novo *reality show* e falou com a **NOVA GENTE** sobre esta fase da sua vida em que, cada vez mais perto dos 40, não podia sentir-se mais realizada a todos os níveis.

A FAMÍLIA COM QUE SEMPRE SONHOU

Andreia Rodrigues casou-se com Daniel Oliveira em 2019 e têm duas filhas em comum: Alice, de cinco anos, e Inês, de dois.

A Andreia é apresentadora do *Era Uma Vez na Quinta*, o novo *reality show* da SIC. Como é que reagiu ao convite?

Fiquei muito entusiasmada porque é mesmo um desafio diferente. O meu último programa foi o **Agricultor** e era um formato gravado, que decorria num determinado espaço de tempo. Isto significa que eu já tinha acabado o programa há algum tempo, mas ainda estava a ser emitido e fez com que eu estivesse algum tempo sem estar em antena. Fui fazendo outras coisas, fui-me dedicando mais às redes sociais, onde partilho receitas e outras coisas. E foquei-me no digital e em criar conteúdos, porque acho que é uma excelente forma de continuar a estar perto das pessoas, de chegar às pessoas.

Mas enquanto apresentadora, não estava presente há algum tempo...

Sim, já há algum tempo que não estava presente. Mas é normal. Aliás, até acho importante, por vezes, fazer uma pausa. Acho que isso nos dá o distanciamento para não nos mimetizarmos, para não trazermos vícios, para conseguirmos distanciar-nos dos trabalhos anteriores quando partimos para outro desafio. E não só! Acho que o público às vezes também precisa de descansar da imagem, obviamente. E essa pausa é sempre um tempo que eu aproveito para pesquisar sobre determinadas coisas, para fazer formações, porque acho que podemos ser sempre melhores. O tempo é aquilo que faz a diferença e eu tento gerir o meu tempo livre da melhor maneira, para que não seja um tempo perdido na minha vida. Também me dediquei mais às minhas filhas, dediquei-me mais ao exercício. Isso dá sempre frutos. Mas, quando recebi este convite, fiquei mesmo muito entusiasmada, confesso. Ansiosa e nervosa, até.

Porquê?

Eu não dou nada por garantido ou a achar que é fácil. Eu faço televisão há vários anos, estou na SIC desde 2009, já fiz vários programas em direto, mas nunca encaro as coisas como se fossem garantidas e como se fosse correr tudo bem. Muito pelo contrário. Acho que até sinto mais a responsabilidade de fazer tudo bem, de fazer chegar mais e melhor ao público. Quero sempre dar a melhor versão de mim, sem nunca perder a minha essência, sendo sempre exatamente a mesma pessoa.

Como é que está a ser este regresso ao trabalho?

Está a ser ótimo. Gosto muito de trabalhar, sou muito feliz a trabalhar. Este projeto também é, para mim, uma nova experiência. Acabamos por trazer sempre um bocadinho de bagagem daquilo que vamos fazendo ao longo dos anos, mas é um desafio novo e eu estou muito entusiasmada. Tenho o papel de trazer para cima da mesa todas as questões importantes...

Durante o tempo em que esteve afastada da televisão, recebeu muitas mensagens dos fãs a perguntarem-lhe quando é que iria voltar à antena?

Mandam-me mensagens com saudades, sim. E ficam ansiosas por me voltar a ver, mas acho que isso faz parte. Eu tento responder às mensagens de todos, sempre que possível, porque é importante para mim sentir esse apoio. Quando abro uma mensagem que tem esse conteúdo e esse intuito de dizerem que têm saudades e que me querem ver, eu fico grata. Mas cada coisa a seu tempo. Eu acredito que, aquilo que tiver de ser para mim, vai ser. É importante vivermos com essa tranquilidade. Não adianta de nada vivermos angustiados ou frustrados. O que vier, virá, e virá por bem. Quero é estar sempre preparada para isso. Daí aproveitar sempre o tempo que tenho para me ir preparando.

Está ansiosa por saber qual é que vai ser a resposta do público a esta nova experiência?

Não... Quero dizer, eu quero viver o projeto sem estar preocupada com questões externas. Sobre se gostam mais, se gostam menos... Tenho a certeza é que as pessoas gostam de verdade. E aquela pessoa que está ali é de verdade. É uma experiência de verdade. Estou absolutamente tranquila, temos um programa incrível, com condições extraordinárias. Vai ser extremamente cativante, não tenho qualquer dúvida disso.

E agora com o regresso ao trabalho, como é que está a ser gerir a vida pessoal?

"Eu acredito que, aquilo que tiver de ser para mim, vai ser. É importante vivermos com essa tranquilidade"

“Quero muito chegar a velhinha para ver as minhas filhas a terem uma vida incrível. Estar ao lado do Daniel, juntos, velhinhos...”

Andreia Rodrigues é a apresentadora do novo *rurality show* da SIC, *Era Uma Vez na Quinta*

Acho que tudo se faz. Há vidas bem mais difíceis e desafiantes. Se é fácil? Não é, mas não me queixo nada, sinto-me privilegiada. Procuramos que a gestão familiar seja feita da melhor maneira, com o mínimo impacto para as meninas, claro. Não quero desaparecer da vida delas durante três ou quatro meses, que é agora a duração do **Era Uma Vez na Quinta**. Uma coisa boa que os anos me têm vindo a trazer é tranquilidade. Desde que fui mãe, a forma como lido com as coisas é muito diferente. Relativizo muito mais, mas também não descuro o rigor. Há uma libertação ao mesmo tempo, sinto-me muito mais em paz comigo porque já passei por várias fases, já tive de enfrentar os meus desafios. Acima de tudo, aprendi a lidar com eles e isso tornou-me mais madura. As minhas filhas tornaram-me mais madura. Então, tudo se faz.

A Andreia vai fazer 40 anos em abril. A questão da idade preocupa-a?

Não estou nada preocupada. Eu quero realmente viver de forma plena o presente, as coisas que estou a fazer. Não passo o meu tempo a pensar no que pode ou não acontecer. Tenho, obviamente, as minhas ambições, é importante sonhar e é esse sonho que nos faz andar para a frente. Mas é importante também que não seja uma coisa desmedida, eu acho. Tem de ser saudável, que nos faça mover e acordar todos os dias com um propósito. E este é o meu: as minhas filhas, o meu trabalho, a família que eu sempre quis e o meu bem-estar.

Em setembro deste ano, a sua filha mais velha, Alice, vai entrar na escola primária. Está ansiosa com essa nova fase da vida dela?

Elas já andam as duas na escola, então acho que não vai ser assim um embate tão grande. Para já, eu estou muito tranquila, mas acho que na altura estarei ansiosa por ela. Faz parte. Mas eu tenho de viver as coisas com calma e naturalidade porque não quero nada que a minha ansiedade passe para as minhas filhas. É um passo importante para ela, é uma coisa extraordinária. Ela vai entrar para a primária e vai aprender a ler, o mundo vai abrir-se para ela de uma forma completamente diferente. Há alguma coisa mais extraordinária do que isso? Sinto-me tão privilegiada por poder assistir a algo tão especial que é a Alice descobrir um novo mundo. Poder ler e poder escrever vai trazer-lhe isso, de certeza.

"Tenho um marido que me ama e as melhores filhas do Mundo"

É uma mulher que pensa muito no futuro?

Se eu viver no futuro, nunca vou conseguir atingir os meus objetivos. O futuro prepara-se no presente, daí eu viver o presente de forma plena e tentar passar isso para as minhas filhas. Quero que esta nova década que aí vem seja positiva. As minhas filhas já estão um bocadinho mais independentes, mas não deixam de ser pequenas. Uma tem dois anos e a outra tem cinco. Quando eu fizer 40, a mais nova já terá três e a mais velha estará quase a fazer seis, mas é certo que já estão um bocadinho mais crescidas, já começo a conseguir dormir uma noite ou outra, tenho uma calma diferente, acima de tudo. Faço uma série de situações e de momentos e o que eu procuro é que os meus 40 sejam uma década plena e que seja o meu auge.

Sente que está nesse auge?

"A minha vida está ótima. Tenho a família que vai além daquilo que eu sonhei"

Eu sinto que estou no meu auge. A minha vida, a nível pessoal, está ótima. Sinto-me equilibrada, estou ótima. A minha ansiedade não me consome, aprendi a viver melhor com as coisas e só fico ansiosa por proporcionar boas experiências às minhas filhas. De resto, é uma ansiedade de querer viver a vida bem. Eu sinto-me ótima. Tenho a família que vai além daquilo que eu sonhei. Tenho uma mãe incrível, tenho um marido que amo profundamente e que me ama a mim, tenho as melhores filhas do Mundo. É um privilégio acordar todos os dias com eles do meu lado, rodeada de amor, com saúde... poder cheirar as minhas filhas, beijá-las, ouvi-las dizer que me amam... Quando às vezes me zango com as minhas filhas, quando não faço o que elas querem, a mais nova diz-me assim: *"Já não gosto de ti"*. E eu respondo: *"Não faz mal, amor, a mamã vai amar-te sempre"*. E ela diz logo: *"Eu também, mamã"* [risos]. Está tudo bem, está tudo no lugar certo, é realmente incrível.

O que é que mais valoriza na sua vida?

Pode parecer um clichê, mas eu cada vez mais privilegio aquilo que é mais simples, que é a saúde. Se os meus tiverem saúde, se eu tiver saúde, está tudo bem. Quero muito chegar a velhinha para ver as minhas filhas a terem uma vida incrível, desafogada, feliz. É isso que lhes desejo. E quero estar ao lado do Daniel. Estarmos juntos, velhinhos... eu a fazer exercício, ele a ler livros...

O Daniel não a acompanha no desporto?

[Risos] Ele até me acompanha no exercício físico, mas acredito que lá com os nossos 70 anos ele queira mais ficar a ler e eu vou andar ali de bicicleta... Acho que vai ser mais assim!

É o exercício físico o segredo para estar sempre em forma?

É cuidar de mim. Fazer exercício, comer bem, ter cuidado comigo. Gosto muito de treinar e tento ir treinar sempre. Só que antes ia por volta das 9h00 ou 10h00 da manhã, e agora vou às 7h00, se for preciso. Acho que é uma questão de vontade e de foco, porque temos de ser a nossa prioridade. Quanto melhor estivermos, melhor estão os nossos filhos, melhor serão os resultados no nosso trabalho. É encontrar soluções. Eu tenho material de exercício físico em casa e levanto-me mais cedo para treinar. Um treino um bocadinho mais acelerado, mas faço. Só não fazemos o que não queremos.

Qual é o seu maior desejo para esta nova década que aí vem?

Quero viver esta década dos 40 anos de uma forma plena, mas também não quero deixar que o tempo passe por mim. Quero que eu e o tempo possamos estar de mãos dadas. Quero viver as coisas com muita intensidade, no presente. A vida é um sopro e a verdade é que passa tudo muito depressa.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: SIC e D.R.

À esq., Rita Pereira com o companheiro, Guillaume Lalung, e o filho de ambos, Lonô, de cinco anos; em cima, a atriz à conversa com a apresentadora Maria Cerqueira Gomes no Rio de Janeiro

RITA PEREIRA FALA DAS DIFICULDADES DE ESTAR LONGE DA FAMÍLIA

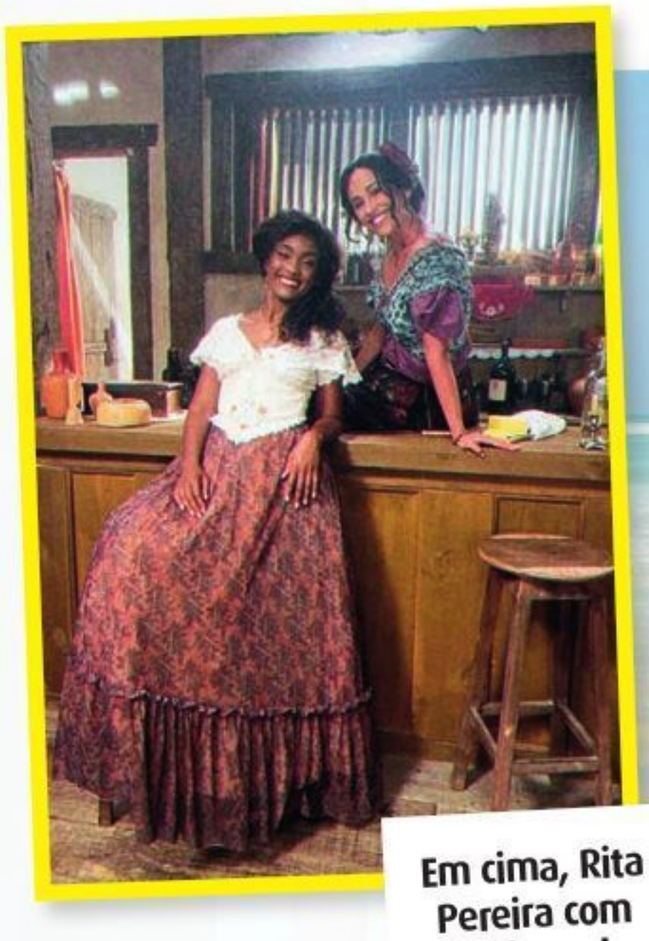
"CHORO DE SAUDADE"

No Brasil, a gravar a série **Dona Beja**, a atriz conta como é difícil lidar com a distância e de como este projeto a obrigou a adiar o sonho de ser mãe novamente.

Passaram-se cinco meses desde que Rita Pereira se mudou de armas e bagagens para o Brasil para abraçar um novo projeto na representação: a série **Dona Beja**, da plataforma de *streaming* HBO Max. Habituada a ritmos de trabalho intensos e a viagens, a atriz confessa, contudo, que a distância da família tem sido muito dura. Em entrevista a Maria Cerqueira Gomes, gravada no Rio de Janeiro para o programa da TVI **Conta-me**, explicou como as saudades do companheiro, Guillaume Lalung, e sobretudo do filho de ambos, Lonô, de cinco anos, têm marcado os últimos meses. *"Tem sido muito difícil"*, começou por dizer. *"Nunca pensei, mas mesmo sinceramente, eu nunca pensei que eu ia sofrer desta forma. Muitas vezes em casa choro, que é uma coisa que não faz muito parte da minha personalidade. Não é o chorar, eu choro.* (...) *O que é muito diferente agora é que eu sempre levei todas as minhas tristezas, as minhas angústias, o meu sofrimento, para a personagem. Eu guardo para chorar na personagem, eu gasto-as ali.* (...) *E agora não estou a conseguir guardar e essa é a diferença que está a acontecer na minha vida. Chego muitas vezes a casa e choro de saudade"*, revelou.

O apoio incondicional do namorado

Para Rita, o mais complicado acabou por não ser a despedida. Mas quando se viu sozinha, do outro lado do Atlântico, longe de quem mais ama, a tristeza acabou por chegar.



Em cima, Rita Pereira com a colega de elenco da série *Dona Beja* Erika Januza; à dir., a atriz a desfrutar do sol e da praia no Rio de Janeiro

SUSANA DIAS RAMOS

Psicoterapeuta e comentadora do *Big Brother*

RESUMINDO

Terceira semana de 2024 e segunda semana de **Desafio Final**! Será que sou só eu que sinto que passaram seis meses de ambas as coisas e nós não demos por nada? Eu fico sempre com a sensação que em janeiro, nós, os humanos, somos testados por extraterrestres. Eles aparecem aqui, sem darmos por eles, fazem o que têm a fazer aí durante uns quatro a seis meses e depois introduzem-nos na rotina normal. Nós não sabemos, mas o corpo sabe! Na passada segunda-feira tivemos Blue Monday, que é como quem diz o dia mais deprimente do ano! E não, não sou eu quem diz, é um grupinho de especialistas. Eles dizem que este dia é particularmente difícil para a grande maioria das pessoas porque vários fatores se combinam para tornar este *cocktail* poderoso. Retorno à rotina após as festas, o clima frio e escuro que temos sentido, as dívidas resultantes das despesas de Natal, o afastamento das resoluções de Ano Novo, entre outras coisas... é, eu bem sei que parece que o Natal já foi há muito tempo, mas, na realidade, bem como a passagem de ano, foi agorita mesmo! E também foi agorita mesmo, tipo 15 dias, que começou este **Desafio Final** que me tem deixado a cabeça à roda! É que não posso piscar os olhos duas vezes e já não estou a acompanhar o que se passa na casa. Para vos dar aquele resumo Europa-América de responsabilidade aqui vai. Do nada, Pedro Soá vai à bica descobrindo que ninguém gosta dele cá fora e vai daí só tem 1% dos votos, o tubarão dos *realities* afoga-se assim mais uma vez, desta vez com uma semelhante velocidade que eu nem me lembro que ele lá esteve. De seguida entra gente! Jandira e Iasmim têm 24 horas para mostrar o que valem, pois só uma pode ficar. Fica a Jandira! Noves fora nada, entra a Jéssica, verdade, sem Francisco Vale e com Fábio lá dentro. Para quê? Para nada, meus bons amigos! Mas o entusiasmo sentiu-se. Quem também entra é Savate. Senti um pequeno enfarte de entusiasmo que rápido se transformou numa taquicardia de nervoso. Vem como sempre. IN-SU-POR-TÁ-VEL. E eu do nada começo a achar o jogo do Miguel amoroso. Agora pensem!

A gala é de dupla expulsão. Saiu a Catarina primeiro, com ar de "ainda bem que eu vou indo que isto está meio estranho", e depois o Fábio, com um "não entendo tal coisa, que eu dei muito à casa"! E deu, sim senhores, decoração. E da bonita!

Quem veio também decorar de luz e cor todo um cenário é... tan na na... Francisco Monteiro! Zaza está de volta. Que surpresa, só que não! O público pediu, o público tem! E pronto, está feito assim o grupinho que deve durar uns três dias e provavelmente quando vocês me lerem já mudou tudo! É a primeira vez na história que os artigos não conseguem acompanhar a velocidade da cena! ADORO!!!

TéPá Semana (com outras furduncices!)

"Só passadas duas semanas é que a saudade bateu e foi a primeira vez na minha vida que eu senti esta saudade"

"Só passadas duas semanas é que a saudade bateu e foi a primeira vez na minha vida que eu senti esta saudade. E quando o meu filho diz pela primeira vez: 'Mamãe, eu tenho saudades tuas...' Se eu pudesse agora derretia assim aqui e ficava aqui a derreter, a morrer. Eu lembro-me que o Gui ouviu do outro lado e disse: 'É, mas a mamã está quase a chegar, está tudo bem', porque percebeu que aquela frase para mim ia ser assim uma facada no coração. E foi", contou a atriz.

E Guillaume tem sido a peça fundamental para manter o equilíbrio da família. *"O Gui é tudo, se não fosse ele eu não podia estar aqui, porque mesmo a minha irmã existindo, trabalha a tempo inteiro, e felizmente o Gui tem uma profissão em que consegue estar mais tempo com ele. Portanto, a minha homenagem é assim grande, grande ao Gui, mas a minha irmã é um braço direito e eu sabia que ela, estando lá, ia estar muito presente e que ia ajudar muito. Ela é madrinha, então o Lonô ama-a"*, confidenciou Rita.

"É o que o destino quiser, mas eu gostava ainda de ter um segundo filho"

Abraçar este desafio além-fronteiras também significou tomar a decisão de adiar o sonho de um segundo filho: *"Eu parei, travei esse sonho por causa deste projeto e é uma decisão muito difícil. Mas é um filho que ainda não nasceu, portanto ele não está a passar por nada. Só o adiei. Claro que, quando tens 41 anos, adiares o sonho de ter um segundo filho traz outros problemas, digamos assim, ou traz outras preocupações, essa é palavra correta. Traz outras preocupações. Portanto agora é um bocadinho o que o destino quiser. Quando terminar este projeto é o que o destino quiser, mas eu gostava ainda de ter um segundo filho."*

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA e D.R.

SARA SAMPAIO MUDA DE BIQUÍNI, ENQUANTO POR CÁ O CONSELHO É USAR VÁRIAS CAMADAS DE ROUPA

Modelo "provoca" portugueses

Começou a causar inveja em novembro e há 15 dias seguidos que exibe o corpo de deusa em cenários onde não faltam sorrisos apaixonados, calor e água azul-turquesa.

Enquanto uns tremem de frio, vestem várias camadas de roupa e tentam fintar a gripe, outros há que se pavoneiam ao sol e trocam de biquínis, exibindo a sua escultural figura em cenários paradisíacos. Falamos, pois, de Sara Sampaio, de 32 anos, que começou em novembro a viver este filme que deixa qualquer um roído de inveja. O ano terminou e se houve alguém a quem tenha escapado as fotos da manequim, publicadas nas redes sociais há dois meses nas Maldivas, eis senão quando, no início de 2024, ela volta a "sambar na cara das inimigas". Há mais de 15 dias seguidos que a *top model* tem vindo a bombardear os mais comuns mortais com imagens que tiram toda a gente do sério, pelo menos os portugueses que terão de lidar com o inverno ainda durante mais dois meses.

Sara encontra-se (pelo menos até ao fecho desta edição) em Bora Bora, naquilo que parece ser uma mistura de lazer e trabalho, até porque, além de fotos a mergulhar com mantas, também vai publicando vídeos enquanto é fotografada para a *griffe* que a terá levado a viajar.

A *top model* portuguesa encontra-se em Bora Bora, naquilo que parece ser uma mistura de lazer e trabalho

Foi em pleno *resort* de luxo em Bora Bora que, no dia 1 de janeiro, se mostrou pela primeira vez aos beijos com o novo amor, Ray Nicholson, o filho do conceituado ator norte-americano Jack Nicholson, oficializando desta maneira os boatos que davam como certo, há já alguns meses, este namoro.

Desde o início do ano que é vê-la em ação, ora dentro das águas azuis-turquesa, ora a apanhar sol e a bronzear o corpito que Deus lhe deu.

No que toca aos *outfits* para estes dias de sonho, Sara Sampaio vai variando entre os biquínis e os vestidos rendados e transparentes, que têm deixado rendidas muitas seguidoras, a quem nada escapa e que de imediato questionam marcas, lojas e preços.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

Os vestidos transparentes e rendados têm feito as delícias das seguidoras da modelo, que não hesitam em perguntar marcas e preços

Aos 32 anos, Sara continua a ser uma das manequins mais prestigiadas a nível internacional, ela que também se tornou empresária

Sara é uma das modelos portuguesas mais conceituadas lá fora e vive há vários anos nos Estados Unidos

Foi num *resort* de luxo, a 1 de janeiro de 2024, que a manequim "oficializou" o namoro com o filho do ator Jack Nicholson

FALOU PELA PRIMEIRA VEZ

O madeirense, de 36 anos, contou a sua versão do episódio que o leva a estar preso em casa.

O cantor recebeu Goucha na sua casa na Madeira, ele que também já esteve "detido" no Algarve

RUBEN AGUIAR

AGUARDA JULGAMENTO EM PRISÃO DOMICILIÁRIA E QUEBRA O SILÊNCIO

"Não me apercebi de que passei por cima do indivíduo"

Acusado de tentativa de homicídio, o cantor recebeu Manuel Luís Goucha em casa, na Madeira, e contou que, depois de discutir com um condutor numa bomba de gasolina, entrou em pânico e fugiu do local. A vítima terá ficado internada durante um mês.

Foi a primeira vez que Ruben Aguiar, de 36 anos, falou sobre o caso polémico que o deixou em prisão domiciliária, enquanto aguarda o julgamento, acusado de homicídio qualificado na forma tentada.

O cantor recebeu Manuel Luís Goucha em sua casa, na Madeira, ele que esteve detido durante dois meses no Estabelecimento Prisional do Montijo, e depois em prisão domiciliária no Algarve, e relembrou alguns pormenores sobre o episódio, ocorrido em abril do ano passado, numas bombas de gasolina, após ter discutido com um outro condutor, um camionista de 56 anos. *"Entrei em pânico e decidi ir embora. Não me apercebi de que passei por cima do pé. Se eu me tivesse apercebido, nem saía dali"*, confessou, justificando: *"Não me apercebi de que passei por cima do indivíduo pela seguinte razão, ele estava a dar-me abanões e murros no carro. Foi um misto de emoções, onde entrei em pânico e quis sair dali para uma zona de mais conforto, em que não fosse agredido."* Depois deste acontecimento, o artista madeirense acabou por ser detido no aeroporto de Lisboa, quando estava de partida para o Canadá, onde ia dar um concerto. Na altura, segundo informou o **Jornal de Notícias**, *"a vítima sofreu fraturas nos membros inferiores e na cabeça"*, tendo sido depois *"assistida e transportada para o hospital onde ficou internada cerca de um mês"*. Também a polícia fez revelações, afirmando que Ruben Aguiar *"de forma intencional e utilizando a viatura automóvel em que seguia, atropelou a vítima, passando com o carro por cima da mesma"*.

"Ele estava a dar-me abanões e murros no carro. Foi um misto de emoções, onde entrei em pânico"

Sete meses depois do atropelamento, o cantor foi formalmente acusado de homicídio qualificado na forma tentada e aguarda agora o julgamento.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

MARIANA CABRAL EXPÕE *JOANA MARQUES*

"JÁ ROUBÁMOS E DEVÍAMOS SER PRESAS"

Mariana e Joana são amigas de infância e viveram juntas várias peripécias

As humoristas furtaram em bombas de gasolina e em "*superfícies comerciais de marcas espanholas de renome*". Joana Marques chegou a ser apanhada.

Mariana Cabral, mais conhecida por Bumba na Fofinha, e Joana Marques passaram a infância e a adolescência juntas e, como tal, foram protagonistas de várias tropelias típicas dessas fases. A primeira esteve no programa **As Três da Manhã**, que a segunda apresenta na Rádio Renascença ao lado de Ana Galvão e Inês Lopes Gonçalves, e revelou uma delas. "*Sim, já roubei... com esta menina*", disse, apontando em direção à amiga. "*Já roubámos e devíamos ser presas*", continuou, em jeito de brincadeira.

De seguida, avançou: "*Roubámos em bombas de gasolina. Chegámos inclusive a roubar em superfícies comerciais de marcas espanholas de renome. Chegámos a roubar bebidas alcoólicas, roubámos gomas...*", enumerou, garantindo que Joana Marques chegou a ser "*apanhada na BP*". "*Devia estar presa*", riu-se, acrescentando que a autora de **Extremamente Desagradável** levou para casa, sem pagar, bolachas e "*sandes de triângulo*". "*Eu gosto de roubar coisas que não façam falta. Era só pelo desporto da adrenalina*", explicou esta, recordando que, na época, frequentavam o 7.º ano de escolaridade. Apesar das tentativas, não demoveu Mariana Cabral de continuar com as revelações: "*Tabletes inteiras de chocolate, esta menina, tabletes nas mangas. Portanto, no fundo, delinquência. Delinquência aqui*". Joana Marques retorquiu: "*Não apontes para mim. Éramos as duas*".

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: D.R.

APOIO DA FILHA É FUNDAMENTAL

O ator foi convidado do programa *Dois às 10,* da TVI, falou com sobre a queda que deu no estádio de Alvalade e sobre a ajuda que a filha, Erika Mota, lhe deu

CARLOS CUNHA

CONTINUA COM MAZELAS DA QUEDA APARATOSA EM ALVALADE

PROCURA AJUDA PARA EVITAR OPERAÇÃO

O ator deu *"cabo da cara e do ombro"* quando caiu no estádio do Sporting. Cinco meses depois, confessa que não está recuperado e viu-se obrigado a procurar ajuda.

Em agosto do ano passado, Carlos Cunha sofreu uma queda aparatosa enquanto assistia a um jogo do Sporting, no Estádio Alvalade XXI. O ator, de 69 anos, magoou-se no ombro e no rosto, chegou até a perder a consciência, e revelou agora que, cinco meses depois, continua com mazelas do incidente. *"Não estou totalmente recuperado. Ando a ser ajudado"*, confessou a Cristina Ferreira e Cláudio Ramos, numa emissão do **Dois às 10**, da TVI, na semana passada. *"Já fui ao osteopata. Foi uma coisa complicada, e ainda continua a ser. Precisei de ajuda"*, acrescentou.

Carlos Cunha tem sido acompanhado por um *personal trainer*, que o "*anda a ajudar a ganhar músculo*". Decidiu procurar este apoio para evitar ter de ser operado. "*Tem-me ajudado muito. É também para ver se não sou operado. Porque com as gravações do* ***Festa É Festa*** [novela da TVI], *não posso ser operado agora. Não posso aparecer aqui um dia de braço ao peito. Mas vai tudo correr bem. Tem de correr bem*", admitiu.

Esta não foi a primeira vez que o ator falou sobre o assunto. Em outubro de 2023, concedeu uma entrevista a Júlia Pinheiro, no vespertino da SIC, em que explicou o sucedido. *"Venho a sair, deixo passar as senhoras, e meto o pé nas escadas para me ir embora. O senhor da fila de baixo foi-se embora e eu meti o pé entre a fila de baixo e agarrei à cadeira, só que aquilo vai para baixo e eu também fui. Dei cabo da cara e do ombro* (...) *Os bombeiros demoraram muito tempo* (...), *não foi fácil"*, contou. Depois da queda, o artista perdeu temporariamente a consciência e não conseguia lembrar-se de detalhes como o seu próprio nome, idade e o motivo de estar no estádio. *"Não sabia onde estava"*, completou.

"Com as gravações do* Festa É Festa, *não posso ser operado e aparecer aqui um dia de braço ao peito"

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: IMPALA e D.R.

JOSÉ FIDALGO

FALA SOBRE CIRURGIA QUE FEZ EM 2022

NARIZ NOVO TIROU-LHE TRABALHO

O ator garante que fez a rinoplastia por motivos de saúde e não estéticos, e confessa que pensou *"duas vezes"* antes de a fazer

O ator perdeu a sua "imagem de marca" após ter sido submetido a uma rinoplastia e assume que a mudança de visual teve um impacto menos positivo na profissão.

José Fidalgo foi submetido a uma rinoplastia no início de 2022. No resultado desta operação, perdeu a tão característica curvatura no nariz, que era a sua imagem de marca, e alterou-lhe a expressão. Na altura, foi criticado e o assunto deu muito que falar, com o ator a evitar falar sobre o assunto, dizendo apenas que a cirurgia se deveu a motivos de saúde e não a uma questão estética. O que é certo é que esta "transformação" teve (e continua a ter) implicações menos positivas no campo profissional. José Fidalgo viu-se obrigado a procurar trabalho e a ter de mostrar o que vale junto de realizadores, produtores e diretores de *casting*. *"Por questões de saúde tive de mexer. Se não, não respirava, morria, não trabalhava enquanto ator, não tinha voz, ficava afónico como hoje em dia estou e é resultado do nariz que tinha. Não da curvatura, mas das várias curvaturas que ele tinha lá dentro que não eram visíveis. A consequência foi ter de mudar o nariz"*, começou por explicar na semana passada, no programa matinal da Rádio Renascença. *"Pensei duas vezes? Claro que pensei! As pessoas dizem e eu sei, tenho noção de que era uma imagem de marca. Mas o que é que posso fazer?"*, assumiu. *"Como ator, estou a passar por uma fase em que as pessoas não querem apostar em mim porque também não sabem o que vai sair daqui, então tenho de reforçar aquilo que é o meu talento, que acho que tenho, para mostrar a realizadores, produtores, encenadores, diretores de* casting, *que eu estou aqui"*, lamentou, notando que se encontra numa nova e entusiasmante fase da sua carreira. *"Enquanto ator, estou aqui para trabalhar e sei que consigo desempenhar as personagens que me propõem. É um desafio enorme, estou a adorar"*, acrescentou. Apesar de tudo, Fidalgo mostrou-se "*contente com o resultado*" da operação.

"Estou a passar por uma fase em que as pessoas não querem apostar em mim"

Texto: INÊS NEVES; Fotos: IMPALA

BRUNA MARQUEZINE
APROVEITA AS FÉRIAS COM AMIGOS

UMA SEREIA NA PRAIA

Bruna Marquezine exibiu a sua excelente forma física, mas não foi a única. Mariana Goldfarb também está em ótima forma

A antiga namorada de Neymar está a atravessar uma ótima fase e pode ter reencontrado o amor

A atriz rodeou-se das melhores amigas para desfrutar do sol e do mar, nestas férias no arquipélago paradisíaco de Fernando de Noronha

A atriz, de 28 anos, escolheu o arquipélago Fernando de Noronha para descansar e divertir-se com amigos. De biquíni reduzido, espalhou sensualidade no areal.

A menina que, aos sete anos, deixou rendido o público brasileiro e português na pele de **Salete**, na novela **Mulheres Apaixonadas**, cresceu e transformou-se numa bela mulher. Aos 28 anos, Bruna Marquezine exibe um corpo de fazer inveja e, sempre que decide vestir um biquíni reduzido, é impossível não fazer furor no areal. A atriz tirou uns dias de férias com amigos para descansar, mas também para se divertir, e o destino eleito foi o arquipélago Fernando de Noronha, em Pernambuco, no Brasil. Conhecido como um destino de viagens de excelência graças à sua beleza natural, o arquipélago tem praias de areia fina e água azul-turquesa. Bruna Marquezine desfrutou de todos os encantos daquele local.

Atriz pode ter novo amor

A atriz viajou na companhia de outros famosos brasileiros como Pocah, João Lucas, marido de Sasha Meneghel (filha de Xuxa e uma das melhores amigas de Bruna), Mariana Goldfarb e João Guilherme. De acordo com a Imprensa de terras de Vera Cruz, este último e a atriz terão vivido um *affair* no ano passado. Segundo os rumores, os dois tiveram uma "*amizade colorida*" nos bastidores da série **Amor da Minha Vida**, que se estreia no Star+ em 2024. Recorde-se que a relação mais badalada da atriz foi com o futebolista Neymar. Os dois começaram a namorar em 2013 e a relação sofreu várias crises, tendo chegado ao fim em 2018.

Durante estas férias em Fernando de Noronha, há relatos de que Bruna e João Guilherme terão sido vistos aos beijos e que o ator terá sido apanhado a sair do quarto de hotel da atriz. Bruna decidiu hospedar-se na nova pousada do também ator Bruno Gagliasso, que se chama Maria Flor. O espaço tem 12 quartos, piscina, restaurante e um miradouro para o arquipélago. *"Quero ficar nesse pedacinho de paraíso"*, escreveu Bruna na legenda de uma sequência de fotografias do alojamento que partilhou nas redes sociais.

"Quero ficar nesse pedacinho de paraíso", escreveu Bruna Marquezine referindo-se à pousada onde ficou alojada

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: AGNEWS

FAMOSOS QUE FORAM PROTAGONISTAS DE DIVÓRCIOS MILIONÁRIOS

ELES PERDERAM MILHÕES

O mundo das celebridades tem verdadeiros contos de fadas, mas tem também separações que foram um verdadeiro inferno. Algumas delas levaram mesmo atores e atrizes a perder uma fortuna.

Passar por um divórcio pode ser um processo muito dispendioso, especialmente quando falamos das grandes celebridades de Hollywood. Muitas delas acabam mesmo por ter de se desfazer de milhões de euros quando a relação não corre bem e os exemplos são mais do que muitos. Nestas páginas, mostramos-lhe o caso dos oito famosos que mais perderam quando se separaram daquela que julgavam ser a sua cara-metade. Adele, Brad Pitt e Angelina Jolie, Madonna e Johnny Depp são apenas alguns deles. G

Fotos: SHUTTERSTOCK

ADELE E SIMON KONEKI

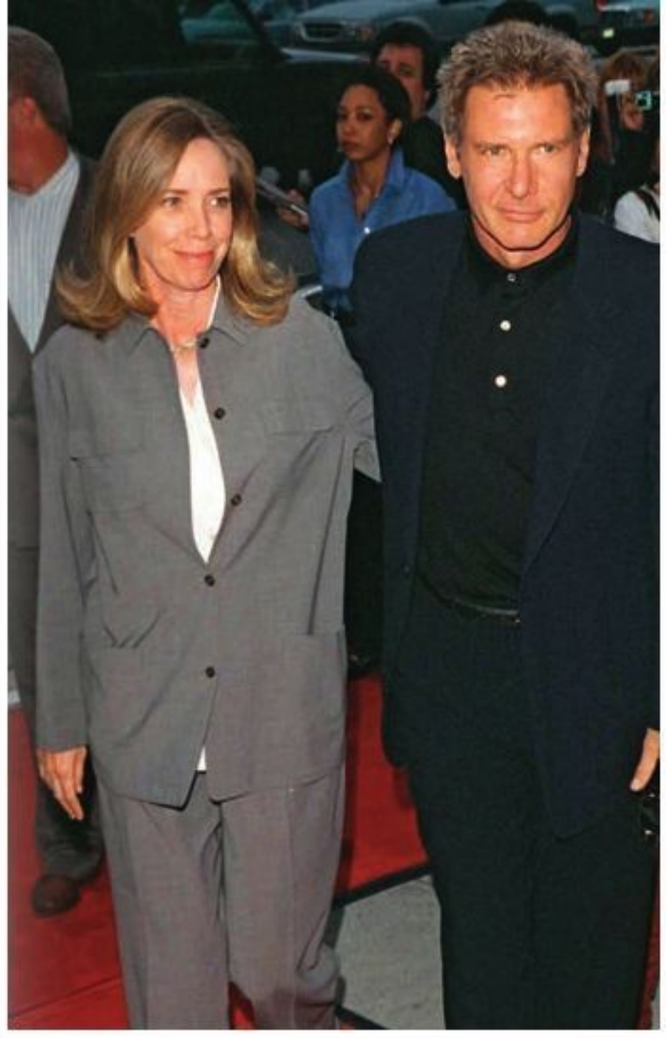
Adele e Simon Koneki casaram em 2018, mas já estavam juntos há cerca de oito anos e têm um filho de dez. O que parecia ser uma relação de sonho terminou e, em 2021, assinaram o divórcio. Os dois sempre disseram que o processo tinha sido amigável, porém, a história parece não ter sido bem assim, e o ex-casal precisou mesmo de um mediador para dividir a fortuna. Segundo a Imprensa internacional, a cantora britânica teve de desembolsar cerca de 155 milhões de euros.

ANGELINA JOLIE E BRAD PITT

Casaram em 2014 e o pedido de divórcio chegou dois anos depois, requisitado por Angelina Jolie, após Brad Pitt ter-se tornado alegadamente violento durante um voo no jato privado da família. O ex-casal ainda continua com várias disputas em tribunal, nomeadamente em relação a uma propriedade francesa de que eram coproprietários, Chateau Miraval. Com a divisão de bens ainda longe de estar concluída, sabe-se que este divórcio já custou ao ex-casal cerca de 91 milhões de euros só em honorários de advogados...

MELISSA MATHISON E HARRISON FORD

Harrison Ford é um dos maiores nomes de Hollywood, tendo o ator participado em várias sagas de renome como *Guerra das Estrelas* e *Indiana Jones*. Talvez por isto é que a sua separação da ex-mulher, Melissa Mathison, em 2004, faz parte da lista dos divórcios mais caros de Hollywood. Depois de 21 anos juntos, Ford teve de pagar à ex cerca de **80 milhões de euros.**

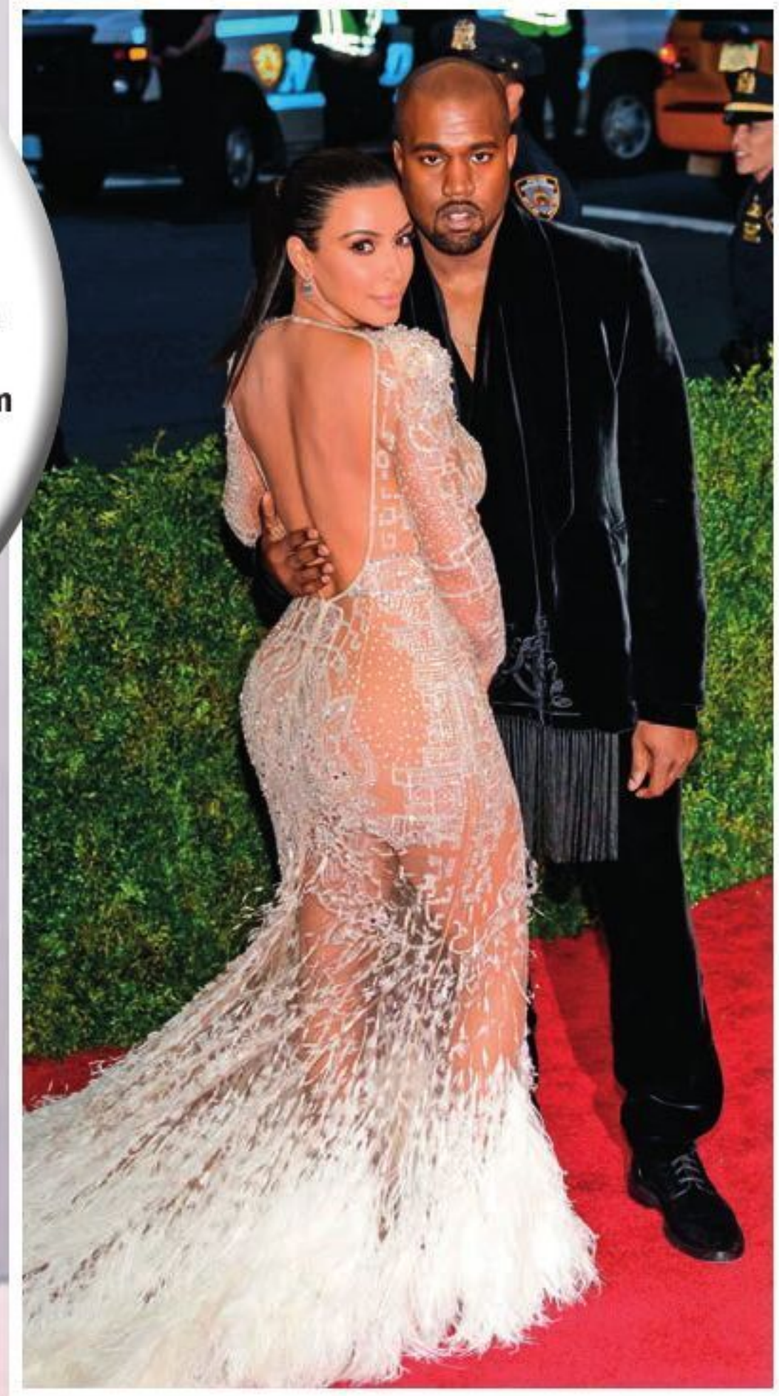


MADONNA E GUY RITCHIE

Estávamos em 2008 quando Madonna se separou do realizador Guy Ritchie, após oito anos de casamento. Depois do divórcio, o ex-casal lutou pela custódia do filho Rocco, mas Madonna acabou por ganhar a batalha. Em dezembro desse ano, chegaram a acordo e a cantora pagou cerca de **70 milhões de euros** ao ex-marido, que também recebeu uma propriedade rural inglesa, avaliada em mais de **23 milhões de euros.**

KIM KARDASHIAN E KANYE WEST

O casal-sensação casou em 2014, porém tudo acabou sete anos depois, em 2021, quando Kim desistiu da relação após várias crises que fizeram correr rios de tinta na Imprensa. Apesar da assinatura de um acordo pré-nupcial, a divisão dos 64 milhões de euros de bens que tinham em comum não foi fácil. Devido aos quatro filhos que têm em comum, o *rapper* ficou obrigado pelo Tribunal a desembolsar uma pensão de alimentos de cerca de **135 mil euros mensais para as crianças.**

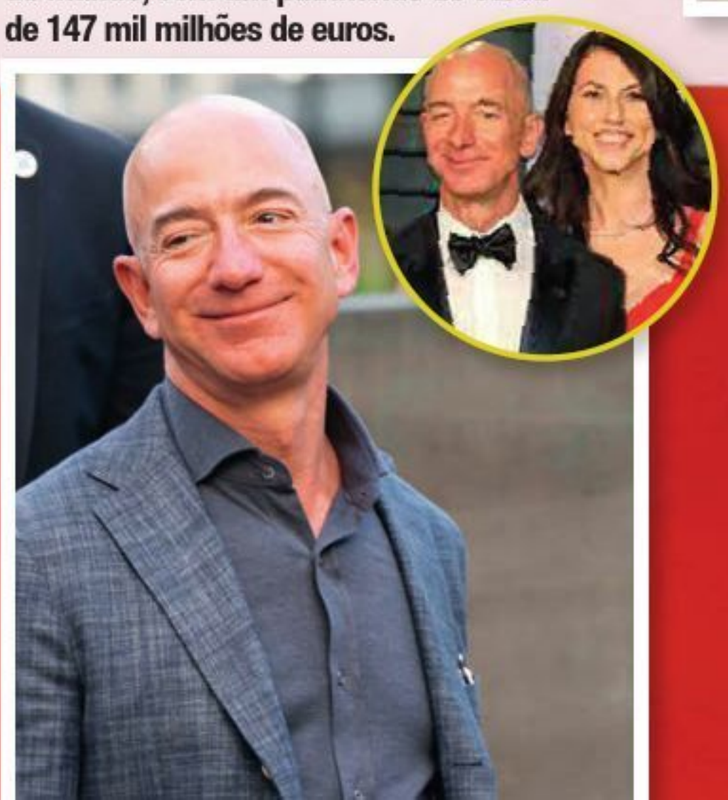


AMBER HEARD E JOHNNY DEPP

Casaram em 2015 e, pouco mais de um ano depois, deram entrada com os papéis do divórcio, com Johnny Depp a ter de pagar à ex cerca de **6,3 milhões de euros**. Mas a polémica não ficou por aqui e o ex-casal cruzou-se novamente em tribunal em 2022, para um julgamento por difamação que Depp moveu contra Amber graças a um artigo de opinião que esta escreveu para o *Washington Post*, em 2018, onde se dizia vítima de violência doméstica sem nunca mencionar o nome do ex. Os dois acabaram por chegar a acordo em tribunal e a atriz pagou cerca de um milhão de euros a Depp, que foram doados a caridade.

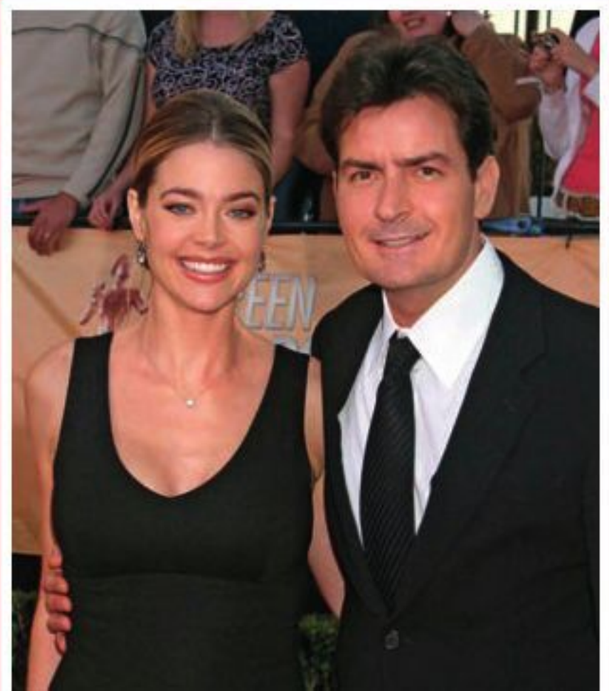
JEFF BEZOS E MACKENZIE SCOTT

Em 2019, MacKenzie Scott descobriu o caso de Jeff Bezos, criador da Amazon, com Lauren Sanchez – atual noiva do empresário - e decidiu terminar o casamento de 25 anos. Começou assim este processo de divórcio milionário, que levou Scott a ficar com cerca de **35 mil milhões de euros** em ações da Amazon. Apesar deste valor, o divórcio não afetou a fortuna de Bezos, que continua a ser a terceira pessoa mais rica do Mundo, com um património de cerca de 147 mil milhões de euros.



DENISE RICHARDS E CHARLIE SHEEN

O casal de atores divorciou-se em 2006, depois de seis anos juntos. Em tribunal, a atriz alegou que Charlie era abusivo e que dormia com prostitutas durante o casamento. Na altura do divórcio, Sheen era um dos atores mais bem pagos da televisão, ganhando cerca de 1,6 milhões de euros por cada episódio da série *Dois Homens e Meio*. E, embora os detalhes completos do acordo nunca tenham sido divulgados, a Imprensa revelou na época que o ator pagava à atriz cerca de **75 mil euros mensais** de pensão alimentar para as duas filhas, Lola e Sam. Hoje em dia, de acordo com o *site TMZ*, este valor baixou para 35 mil euros mensais e os dois mantêm uma boa relação.



NICOLE KIDMAN
RECORDA DIVÓRCIO COM TOM CRUISE

"ESTAVA COMPLETAMENTE ABALADA"

Nicole Kidman e Tom Cruise estiveram juntos cerca de 11 anos, de 1990 a 2001

Depois da separação, a atriz ganhou um Óscar e conta agora como foi difícil subir ao palco e marcar presença na festa que decorreu após a cerimónia.

A carreira de Nicole Kidman começou nos anos 80 na Austrália, onde vivia com a família, mas só na década seguinte começou a ganhar fama. Foi nessa altura que conheceu Tom Cruise, com quem esteve casada entre 1990 e 2001. Dois anos depois, em 2003, Nicole ganhou o primeiro Óscar por interpretar **Virginia Woolf** em **As Horas**, mas apesar desta conquista na sua carreira, a atriz estava a passar por um dos momentos mais baixos na sua vida pessoal: tinha-se divorciado de Cruise, após 11 anos de casamento.

Na cerimónia de entrega das estatuetas douradas, depois de anunciarem o seu nome, Nicole subiu ao palco em lágrimas e contou que o ator Russell Crowe lhe disse *"para não chorar quando chegar aqui acima"*. O público riu, mas a verdade é que a atriz não se sentia bem e que depois de um discurso cheio de emoções, onde mencionou a mãe e filha, ficou com vontade ir para casa. *"Estava com problemas, com coisas na minha vida pessoal, mas a minha vida profissional estava a correr tão bem"*, revelou agora a Dave Karger, para o novo livro do autor, **50 Oscar Nights**. *"Não sou uma rapariga de festas, por isso ia faltar à festa da **Vanity Fair**, mas toda a gente dizia: 'Tens de ir. Tens de entrar na festa com o Óscar'. Eu disse: 'Isso não me parece humilde. Não se pode passar pela festa com o prémio! Isso parece-me muito inapropriado'. E eles diziam: 'É isso que fazes'"*, recordou. E assim foi... A atriz acabou por ceder e foi à festa com o Óscar na mão: *"Andei com ele por lá, mas estava completamente abalada, emocionada, a tremer, e não gostei. Estava quase a pedir desculpa, o que é tão estúpido. Gostava de ter aproveitado mais."*

"Se voltasse a ganhar [um Óscar], saía durante 24 horas", afirmou

Passado pouco tempo de ter chegado à festa, Nicole acabou por ir embora e voltou para o Beverly Hills Hotel, onde terminou a noite sentada no chão do quarto a comer batatas fritas e hambúrgueres com a família. *"Foi então que me apercebi. E pensei que precisava de encontrar o amor, precisava de um amor na minha vida. Porque é suposto ser nesta altura que dizemos: 'Isto é nosso'"*, refletiu a atriz na mesma publicação.

Em 2005, Nicole Kidman voltou a encontrar o amor com o músico Keith Urban. Os dois casaram um ano depois e os filhos adotivos de Nicole e Tom Cruise – Isabella, atualmente com 31 anos, e Connor, com 28 – marcaram presença no grande dia. Hoje, Nicole e Keith têm duas filhas em comum, Sunday Rose, de 15 anos, e Faith Margaret, de 13. A atriz confessou ainda a Dave Karger que, se voltar a ganhar um Óscar, não vai repetir o erro dessa noite: *"Estava na cama antes da meia-noite. Se voltasse a ganhar, saía durante 24 horas."*

Nicole com o atual marido, o cantor *country* Keith Urban

Fotos: SHUTTERSTOCK

O também ex-ator contou que o pai corre risco de vida e que já nem fala muito bem

"CHOCADO"

A lenda do cinema francês – que terminou a carreira em 2017 – sofreu um duplo AVC em 2019 e agora diz-se *"extremamente chocado"* com as revelações do filho.

ALAIN DELON NÃO GOSTOU QUE *ANTHONY* TIVESSE REVELADO O SEU ESTADO DE SAÚDE

QUEIXA CONTRA O FILHO POR DIFAMAÇÃO

Após ter passado o Natal com o pai, o primogénito do ex-ator deu uma entrevista em que confessou que ele está muito debilitado e que esta poderá ter sido a sua última quadra. O advogado da celebridade, de 88 anos, já fez saber que vão avançar para tribunal.

Ainda não se sabe qual a intenção de Anthony Delon quando, numa entrevista recente dada à revista **Paris Match**, revelou o atual estado de saúde do pai, porém Alain Delon não gostou daquilo que o filho divulgou e já fez saber, através do seu advogado, que vai avançar para tribunal com uma queixa de difamação contra o seu primogénito.

Esta não é uma guerra recente entre o clã Delon, que, volta e meia, entra em despique. Porém, depois de Anthony, também ele ex-ator, ter passado a noite de Natal com o progenitor e restante família, toda a gente achava que os antigos conflitos estavam resolvidos. Mas o que disse o filho da ex-celebridade, de 88 anos? Anthony revelou que o pai está muito *"debilitado"* e *"diminuído"* e que esta poderá mesmo ter sido a última quadra que celebrou. Apontou ainda o dedo à meia-irmã, Anouchka, de ocultar informações médicas que indicam que Alain Delon perdeu capacidades cognitivas e psicológicas, escondendo, assim, o estado de saúde vulnerável do pai de ambos.

O protagonista de filmes clássicos como **A Piscina** e **Rocco e os Seus Irmãos** – que vive em Loire, em França, e raramente aparece em público – ficou *"extremamente chocado com a explosão mediática orquestrada pelo seu filho Anthony"*, contou o advogado, informando que também Anouchka vai processar o meio-irmão por *"difamação, ameaças e assédio"*.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

Filho e pai numa imagem de um passado recente que dificilmente se repetirá

A rainha Margarida despediu-se do trono dinamarquês e cedeu o lugar ao filho

FREDERICO X FOI PROCLAMADO REI DA DINAMARCA AO LADO DE MARY, A RAINHA CONSORTE

SUBIDA AO TRONO COM DIREITO A BEIJO REAL

Depois dos rumores da crise no casamento e da alegada traição, os novos reis dinamarqueses mostraram-se mais unidos e apaixonados do que nunca perante os súbditos, na cerimónia de proclamação do novo soberano.

A rainha Margarida da Dinamarca apanhou os súbditos de surpresa quando anunciou a sua abdicação ao trono no último dia de 2023, e no passado domingo, 14 de janeiro, celebrou-se uma data muito importante. Frederico X foi proclamado rei da Dinamarca, numa cerimónia simples, mas muito especial.

Ao início da tarde, a rainha Margarida percorreu as ruas de Copenhaga pela última vez na carruagem Bodas de Ouro, que a levou do Palácio de Amalienborg até ao Palácio de Christiansborg. No interior, encontrou-se com o filho mais velho, agora Frederico X, e com o seu neto e príncipe herdeiro, Christian. Na mesa da reunião, a monarca sentou-se, também pela última vez, à cabeceira da mesa do Conselho de Estado. Assinou a declaração de abdicação, levantou-se e deixou a sala depois de dizer ao filho *"Deus salve o rei!"*. A reunião prosseguiu com o novo soberano a assumir o lugar da mãe.

Margarida regressou depois ao Palácio de Amalienborg, mas agora numa viatura de Estado, a mesma em que chegaram Frederico e Mary, a nova rainha consorte da Dinamarca. Foram os novos reis que, depois, regressaram a casa na carruagem Bodas de Ouro, exclusiva aos reis da Dinamarca.

O beijo que pôs fim à polémica

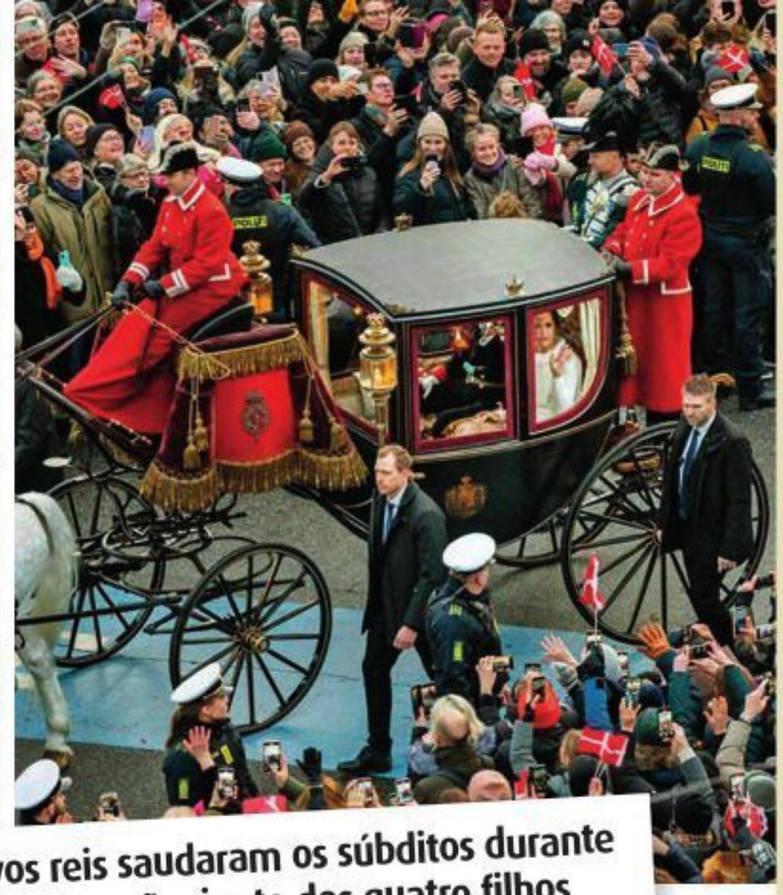
Depois de assinada a abdicação da rainha Margarida, e de findada a reunião do Conselho de Estado, Frederico surgiu à varanda do Palácio de Christianborg e foi proclamado rei pela voz da primeira-ministra dinamarquesa, Mette Frederiksen. Ao seu lado, vestida de branco, surgiu a nova rainha consorte, Mary, muito sorridente. Felizes e cúmplices, os novos monarcas da Dinamarca protagonizaram um beijo apaixonado que colocou um ponto final definitivo sobre os rumores da alegada crise no casamento que surgiram na sequência da suposta traição do filho mais velho de Margarida com a *socialite* mexicana Genoveva Casanova, que veio a público no final do ano passado.

As imagens dos novos soberanos na varanda do Palácio – acompanhados pelos quatro filhos: o novo príncipe herdeiro, Christian, de 18 anos, a princesa Isabella, de 16, e os príncipes (gémeos) Josephine e Vincent, de 12 – trouxeram a lufada de ar fresco que os dinamarqueses precisavam, e também uma luz verde que confirma a união familiar, depois de o novo reinado ter sido anunciado sob um clima de grande polémica.

Note-se que a rainha Margarida abdicou da coroa dinamarquesa ao fim de 52 anos de reinado. A decisão surpreendeu não só os súbditos, mas também muitos dos que lhe são próximos, entre eles os novos reis, que só foram informados da vontade da monarca três dias antes do anúncio da abdicação. Depois da morte de Isabel II, a 8 de setembro de 2022 e que esteve 70 anos no trono de Inglaterra, a mãe de Frederico X era a rainha com o reinado mais longo da Europa.

Os novos monarcas mostraram-se cúmplices e inseparáveis nesta nova etapa das suas vidas

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: KELD NAVNTOFT, KONGEHUSET OG RITZAU SCANPIX, CASA REAL DINAMARQUESA e REUTERS



Os novos reis saudaram os súbditos durante a proclamação, junto dos quatro filhos

Depois dos rumores da traição, Frederico e Mary protagonizaram um beijo apaixonado

VISUAL DA NOVA RAINHA TEM SIMBOLISMO IMPORTANTE

Para a ocasião, a rainha consorte Mary elegeu um vestido branco, desenhado por Soeren Le Schmidt e costurado por Birgit Hallstein, com as mangas compridas, que se destacou por ter uma gola que se prolongava pelas costas. Segundo a especialista Miranda Holder, existe um motivo para as "novas rainhas" escolherem o branco nas cerimónias de proclamação (ou coroação). *"A rainha e as suas damas de honor usariam vestidos de corte brancos para simbolizar a pureza e a divindade da monarquia – que, no final de contas, é suposto apontar para Deus – é a clássica psicologia da cor"*, disse à revista *Hello.*

O QUE MUDA NOS TÍTULOS REAIS

Com a proclamação de Frederico X, a rainha da Dinamarca mantém-se como rainha e poderá assumir a função de regente, caso necessário. O príncipe Christian é agora o primeiro na linha de sucessão ao trono, seguido pela irmã, a princesa Isabella, e pelos irmãos mais novos, os gémeos Vincent e Josephine.

A HOMENAGEM DE MARGARIDA AO MARIDO, O PRÍNCIPE HENRIK

Para a proclamação do filho, a rainha Margarida usou uns brincos de prata e rubi, com detalhes de diamante, que lhe foram oferecidos pelo falecido marido, o príncipe consorte Henrik, em 1990. A monarca e o companheiro eram muito cúmplices e esta foi a sua forma de o homenagear num dia tão especial.

PORQUE É QUE CHRISTIAN NÃO USOU O UNIFORME MILITAR?

O príncipe herdeiro está a terminar o ensino médio no Ordrup Gymnasium, em Gentofte. Depois, espera-se que frequente a universidade e complete o seu treino militar. É por ainda não ter completado este percurso que Christian não pôde utilizar o uniforme militar na cerimónia de proclamação do pai, Frederico X.

Frederico X a substituir a mãe, a rainha Margarida, no Conselho de Estado

DUREK VERRET FAZ REFLEXÃO POLÉMICA E GERA ONDA DE INDIGNAÇÃO

Arrasado por falar sobre "espíritos suicidas"

O futuro genro do rei da Noruega referiu que as pessoas que pensam em pôr termo à vida estão *"possuídas por espíritos malignos"* e acabou por ser duramente criticado.

O noivo da princesa Martha Louise é xamã (um sacerdote do xamanismo que possui a capacidade de contactar com o mundo dos espíritos) e tem levantado uma onda de indignação entre os súbditos da Casa Real norueguesa por ter estas crenças, e principalmente por parecer estar a "converter" a filha do rei Harald V. Agora, Durek Verret está a ser duramente criticado depois de ter afirmado que as pessoas que pensam em suicídio (e que chegam mesmo a pôr termo à vida) estão *"possuídas por espíritos malignos"*. Durek Verret recorreu às redes sociais para partilhar um vídeo em que fala sobre estes *"espíritos suicidas"* e gerou uma onda de indignação. *"No xamanismo (crença ancestral baseada em ritos espirituais), acreditamos que existe um espírito suicida – um espírito que entra na sua consciência e se livra das suas emoções"*, afirmou.

"DEVIA TER VERGONHA"
Durek Verret foi duramente criticado por falar de suicídio, uma vez que as suas enteadas perderam o pai dessa forma.

O xamã afirma que os pensamentos suicidas são consequência de *"espíritos malignos"*

Os comentários depreciativos à teoria do conceituado líder espiritual, que aconselha até algumas estrelas de Hollywood, não tardaram em chegar, principalmente porque o primeiro marido de Martha Louise, Ari Behn, suicidou-se por estar há vários meses em estado depressivo. *"Deveria ter vergonha... as suas enteadas (Maud, Leah e Emma) perderam o pai por suicídio"*, *"Claro que o problema real é o espírito suicida... deixa-me dizer isso aos meus filhos que perderam o pai desta forma, devem mesmo ficar impressionados"*, *"Estou chateado por saber que vai ser membro da realeza. Devia ter vergonha"* e *"É horrível a forma como está a demonizar emoções e comportamentos sérios, desvalorizando a saúde mental"* são alguns dos comentários que se podiam ler na publicação que foi, entretanto, apagada das redes sociais.

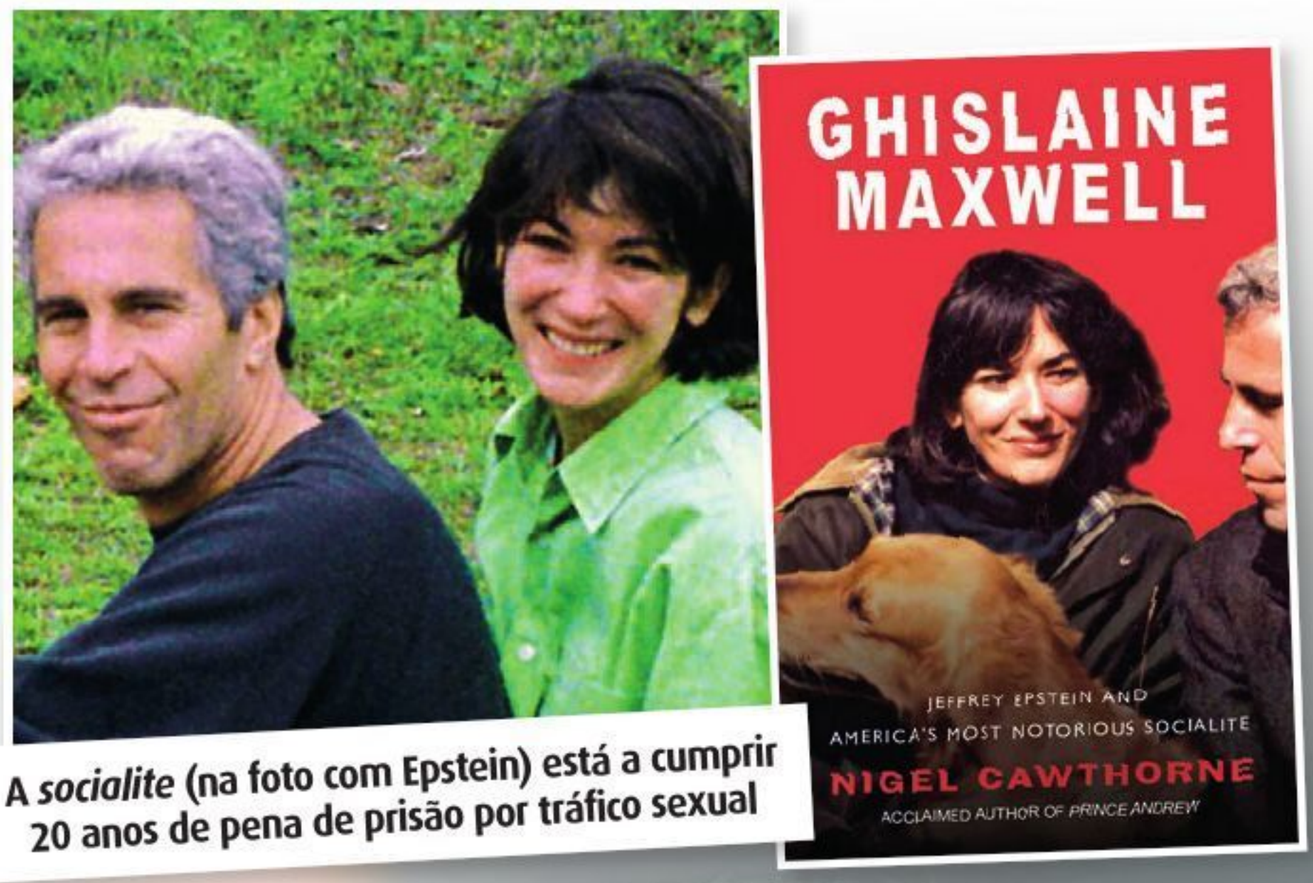
Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

Ari Behn, ex-marido de Martha Louise, enfrentava uma depressão e acabou por se suicidar no Natal de 2019

PRÍNCIPE ANDRÉ CADA VEZ MAIS ENVOLVIDO NO CASO EPSTEIN

"Relação íntima" com a cabecilha do tráfico sexual

Novas revelações avançam que o filho de Isabel II e Ghislaine Maxwell tiveram um *affair* e que a *socialite* era presença assídua no Palácio de Buckingham.



A *socialite* (na foto com Epstein) está a cumprir 20 anos de pena de prisão por tráfico sexual

O envolvimento do príncipe André no caso Epstein continua a ser escrutinado e há novidades polémicas. Há um novo livro que fala sobre o tema e que revela que o irmão do rei Carlos III tinha uma relação *"íntima"* com Ghislaine Maxwell, a ex-namorada de Jeffrey Epstein, que também está envolvida no caso de abusos sexuais e exploração de mulheres menores de idade.

Cawthorne, citado pelo jornal **The Sun**. *"Ela foi autorizada a entrar e sair do palácio noite e dia à vontade (...) Eu e meus outros colegas* [especialistas em realeza] *achamos que eles tinham um relacionamento íntimo"*, acrescentou.

O príncipe André e Ghislaine Maxwell, filha do magnata Robert Maxwell, conheceram-se na universidade e tornaram-se grandes amigos, tendo sido vistos juntos em vários eventos públicos. Foi através da *socialite* que o filho de Isabel II terá conhecido Jeffrey Epstein. O autor do mesmo livro garante que Maxwell *"fez ao príncipe André o mesmo favor que fez a Jeffrey Epstein. Traficar uma mulher jovem para o 'servir'"*. Note-se que a empresária está a cumprir 20 anos de prisão por tráfico sexual e Epstein suicidou-se na prisão em 2019, enquanto aguardava julgamento.

O príncipe André recebia visitas de Ghislaine, a ex de Epstein, na sua propriedade privada

Nigel Cawthorne, autor de **Ghislaine Maxwell: A Queda da Socialite Mais Notória da América**, descreveu a relação da empresária com o duque de York como *"muito próxima"* e disse ainda que estavam *"frequentemente juntos"*. Afirmou, até, que Maxwell tinha *"livre acesso"* ao Palácio Real. *"Os polícias estavam instruídos a simplesmente acenar para ela entrar sempre que ela chegasse para ver o duque"*, terá contado uma fonte próxima da Casa Real a

Texto: MAFALDA MOURÃO;
Fotos: REUTERS e D.R.

CASO ESTÁ NA JUSTIÇA

O duque está a ser investigado depois de ter sido acusado de abusos sexuais e de estar envolvido nos esquemas de tráfico sexual liderado por Maxwell.

Grátis

com a sua

NOVA GENTE

NA PRÓXIMA SEMANA
NAS BANCAS

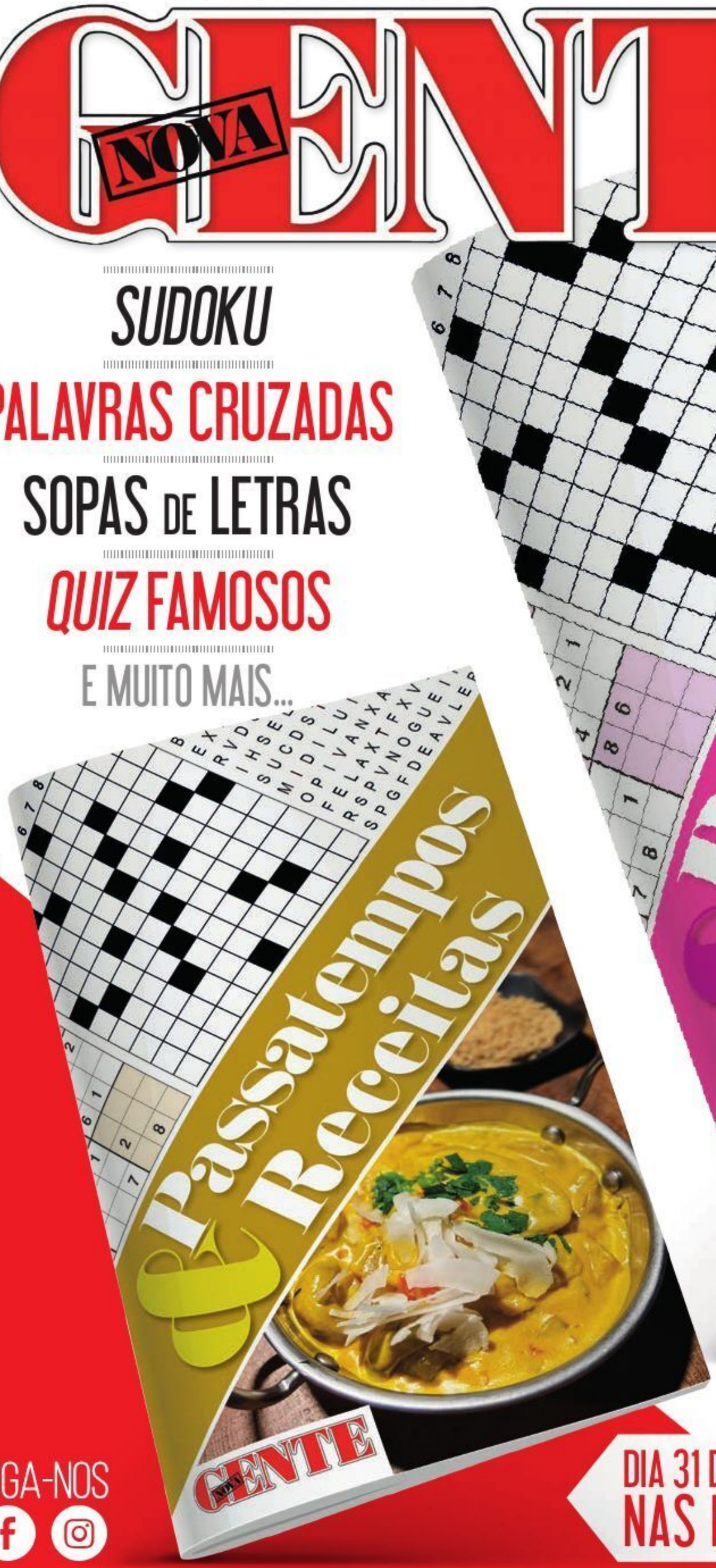
SUDOKU

PALAVRAS CRUZADAS

SOPAS DE LETRAS

QUIZ FAMOSOS

E MUITO MAIS...



E ainda...

RECEITAS DE AUTOR

DIA 31 DE JANEIRO
NAS BANCAS

SIGA-NOS

DOCUMENTO

Acidentes domésticos com crianças

SAIBA COMO PREVENI-LOS

CONHEÇA OS PERIGOS *dentro de casa*

Os acidentes domésticos são a principal causa de morte e ferimentos graves em crianças e jovens. A prevenção é mesmo a melhor proteção. Conheça aqui os principais perigos e o que fazer.

PREVENIR É A MELHOR PROTEÇÃO

A maioria dos acidentes deve-se a faltas de atenção por parte dos adultos e menosprezo por riscos comuns. E bastam alguns segundos de distração para que eles aconteçam. A vigilância, consciência e supervisão à medida que a criança adquire novas habilidades de locomoção e manipulação, é essencial. Não se limite a proibir a criança de fazer determinada coisa, deve procurar ensiná-la e alertá-la para os riscos que certos atos envolvem, para que ela possa desenvolver a noção de perigo e de comportamentos perigosos. E, acima de tudo, dê o exemplo: as crianças imitam os adultos.

Os perigos dentro de casa podem tornar-se uma armadilha para a criança. Tenha muita atenção.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: SHUTTERSTOCK; Fonte: HOSPITAIS CUF E LUZ

CADEIRAS E ARMÁRIOS

As cadeiras para a refeição podem ser usadas a partir do momento em que o bebé já se consegue sentar com apoio. Mas nunca pode ser deixado sozinho e sem vigilância. Os armários não podem estar ao alcance das crianças, ou então temos de nos assegurar que estão devidamente fechados, sem qualquer possibilidade de aceder aos objetos aí guardados.

OBJETOS PONTIAGUDOS OU

Mantenha objetos como facas, tesouras e entre outros, fora do alcance das

ALIMENTOS

Até aos quatro ou cinco anos, a alimentação é outra situação a que é preciso ter atenção, pois as crianças engasgam-se com muita facilidade. Para prevenir engasgamento e asfixia, a comida tem de ser partida em pedaços adequados e a criança deve comer sempre na presença de um adulto. Mesmo alimentos como uvas ou tomate-cereja devem ser partidos, pois, sendo lisos e redondos, facilmente se encaixam nas vias respiratórias superiores e causam asfixia.

ACIDENTES MAIS FREQUENTES *de acordo com a idade*

0-1 ANOS
Quedas, asfixia, engasgamento, aspiração de corpos estranhos, intoxicações, queimaduras.

2-4 ANOS
Quedas, asfixia, engasgamento, afogamentos, intoxicações, choques elétricos, traumatismos.

5-9 ANOS
Atropelamentos, queimaduras, afogamentos, quedas, choques elétricos, intoxicações, traumatismos.

10-19 ANOS
Atropelamentos, afogamentos, choques elétricos, intoxicações, traumatismos, quedas.

Cozinha

- Não deixe as crianças sozinhas na cozinha.
- Guarde facas e objetos cortantes em locais pouco acessíveis.
- Não deixe tachos e panelas ao lume sem ninguém estar na cozinha e tenha cuidado com líquidos quentes.
- Certifique-se de que desliga os bicos do fogão quando acaba de cozinhar.
- Vire os cabos das frigideiras para o interior do fogão.
- Guarde fósforos e isqueiros em locais seguros, fora do alcance das crianças.
- Tenha cuidado ao utilizar o gás do fogão.
- Utilize apenas toalhas, aventais e panos de cozinha de tecidos naturais.

Brinquedos perigosos

Existem brinquedos para todas as idades e gostos, mas a Direção-Geral do Consumidor alerta que há riscos. No final do ano que passou, emitiu quase 400 alertas sobre brinquedos. Conheça alguns dos perigos mais comuns.

TROTINETAS PARA BRINCAR FERIMENTOS

Se o material não for seguro, o tubo da direção da trotineta pode partir-se e a criança pode sofrer uma queda e ferimentos. As peças pequenas, como as bolas, têm um fluxo magnético forte. Se uma criança engolir estas bolas, estas podem atrair-se mutuamente e causar bloqueio intestinal ou perfuração.

TRAJES DE FANTASIA QUEIMADURAS

Os trajes de fantasia, disfarces, máscaras ou perucas são alguns dos exemplos de brinquedos facilmente inflamáveis. Se os mais pequenos usarem tais trajes perto de uma fonte de ignição, estes podem com relativa facilidade incendiar-se e, consequentemente, provocar queimaduras.

CORTANTES

chaves de fendas,
crianças.

- Quando usar o micro-ondas, não cubra os alimentos com papéis metalizados nem coloque no interior do aparelho louça com decoração prateada ou dourada, pois causa faísca.
- Mantenha as crianças afastadas do forno devido ao risco de queimaduras.
- Guarde os pequenos eletrodomésticos em armários altos ou com portas fechadas, porque aparelhos ao alcance das crianças podem ser facilmente puxados e os fios podem causar acidentes fatais como enforcamento.

TÁBUA E FERRO DE ENGOMAR

- Nunca deixe o ferro ligado com o fio desenrolado. Além da elevada temperatura é perigoso porque pode ser puxado pela criança.
- Evite tábuas de passar roupa que possam ser puxadas para baixo.

PISCINAS

- Nunca deixe a criança sozinha perto de uma piscina.
- Esteja atento às brincadeiras das crianças na água.
- Coloque braçadeiras ou coletes às crianças que não sabem nadar, mesmo que estejam apenas junto à piscina, pois podem escorregar.
- Se tem piscina em casa, coloque uma tela de proteção ou uma vedação à volta dela.

BANHO

No escalão 1-4 anos, o afogamento é uma das principais causas de morte. Temos de ter consciência de que uma criança pequena pode afogar-se num palmo de água. Por isso, nunca deixe uma criança sozinha na banheira, por exemplo.

JANELAS E VARANDAS

Coloque grades ou redes de proteção em todas as janelas e varandas.

MEDICAMENTOS

- Devem ser guardados em lugares altos, de preferência em armários ou em caixas bem fechadas.
- Não tome nem dê medicamentos sem prescrição ou orientação médica.
- Não use medicamentos fora de prazo ou em embalagens que estejam deterioradas.
- Não tome os seus medicamentos em frente das crianças, pois elas tendem a imitá-lo.

Atenção ÀS PILHAS BOTÃO

Os últimos dados existentes em Portugal mostram uma subida na incidência da ingestão acidental de pilhas botão por crianças nos últimos anos. A ingestão acidental destes componentes causa graves danos e pode levar à morte. Essas pequenas baterias de lítio estão presentes numa infinidade de aparelhos domésticos e brinquedos. A superfície brilhante das pilhas botão pode ser muito aliciadora para as crianças que estão constantemente a explorar o ambiente à volta delas.

- Compre pilhas botão em pacotes e nunca avulso: abrir a embalagem é mais difícil para as crianças.
- Não troque as pilhas de aparelhos/brinquedos na presença de crianças.
- Não permita que crianças brinquem com pilhas botão.
- Nunca brinque com pilhas botão nem as coloque na boca como um teste.
- Observe cuidadosamente a sua medicação antes de engolir, para não confundir com pilhas botão.
- Evite armazenar pequenas pilhas dentro de caixas de medicamentos, pois a sua forma e o seu tamanho podem levar à confusão com medicação.
- Não deixe pilhas botão descartadas à solta em casa. Guarde-as todas fora da vista e do alcance das crianças.
- Depois de abrir um pacote que inclui várias pilhas botão, certifique-se de que as crianças não têm acesso àquelas que permanecem na embalagem aberta.
- Assegure-se de que o compartimento da pilha de qualquer aparelho doméstico está bem fechado e que o fecho é à prova de crianças.
- Leve as pilhas usadas para um ponto de reciclagem. Não as deixe à solta em casa.

BOLAS DE PLÁSTICO
QUÍMICO

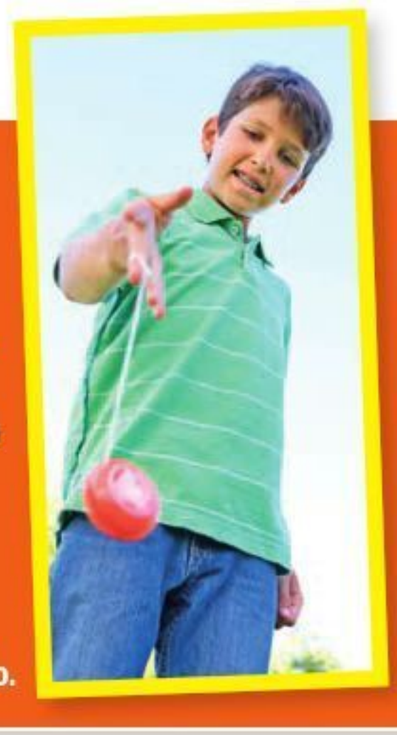
Os químicos presentes nos brinquedos podem ser prejudiciais para a saúde dos mais novos. Os ftalatos, por exemplo, podem causar danos no sistema reprodutor. E a ingestão e o contacto com uma quantidade excessiva de boro, substância presente nos "slimes", podem ser prejudiciais para os mais novos.

BRINQUEDOS COM ÍMANES
ENGASGAMENTO

Os brinquedos com peças muitos pequenas podem provocar engasgamento ou sufocar. Nos brinquedos expansíveis (como os ovos com bonecos no interior), o boneco expande-se quando em contacto com a água. Se a criança o engolir, o contacto com os líquidos do estômago fará com que o boneco se expanda, provocando bloqueio intestinal.

MÁQUINAS DE BOLAS DE SABÃO
AMBIENTE

Os brinquedos com pilhas, bolas de plástico ou máquinas de bolas de sabão são prejudiciais para o ambiente. Além disso, o cádmio (uma substância presente nas soldaduras), se for ingerido ou inalado, pode causar lesões nos órgãos e provocar cancro. E o chumbo também pode acumular-se no corpo e causar neurotoxicidade de desenvolvimento.



IOIÔ – *PUFFER BALL*
ESTRANGULAMENTO

Os brinquedos com cordas compridas, como o ioiô, podem provocar estrangulamento. O brinquedo tem um cordão comprido. Se ficar preso na zona do pescoço durante as várias atividades da criança, pode dar origem a acidentes graves ou fatais.

DOCUMENTO

Parques e andarilhos

Os andarilhos são muito perigosos, pois dão à criança uma mobilidade demasiado precoce e possibilidade de aceder a objetos e puxá-los para cima de si, o que pode causar acidentes. Além disso, há risco de queda se houver escadas em casa ou mesmo desníveis no soalho. A ideia de que o andarilho ajuda ao desenvolvimento dos miúdos é errada, porque as crianças ficam numa posição estática, de pé, que ainda não estão preparadas para assumir, e muitas a caminhar até em bicos de pés. As crianças precisam é de estar à vontade, num sítio onde possam sentar-se, gatinhar, rebolar e mexer-se à medida das suas capacidades. Já os parques são uma ótima ajuda para os pais e um sítio seguro. Têm de ser modelos homologados, cumprindo todas as normas de segurança, e estarem colocados longe de objetos que a criança possa puxar. Além disso, é preciso ter cuidado com os brinquedos e objetos que se põe lá dentro, que podem aguçar o engenho que as crianças têm de trepar para saírem do parque.

ESCADAS

- Devem ter corrimão de apoio e o piso não deve ser escorregadio.
- Coloque proteções e barreiras em todos os acessos às escadas.
- Não se esqueça de fechar as proteções e as barreiras de acesso às escadas depois de passar.

ARMAS

- Não tenha armas em casa. Se tiver, guarde-as fora do alcance das crianças e não as tenha carregadas.
- Nunca deixe as munições junto à arma.

PRODUTOS DE LIMPEZA E OUTROS TÓXICOS

- Guarde estes produtos fora do alcance das crianças. Existem fechos que impedem a abertura de armários e gavetas da cozinha.
- Nunca coloque detergentes, lixívia, inseticidas ou pesticidas em garrafas de água/refrigerantes de plástico já usadas.

Eletricidade e tomadas

As tomadas devem ter ligação à terra. Instale protetores nas tomadas para evitar choques.

OUTROS PERIGOS

- Não deixe bebidas alcoólicas ao alcance das crianças.
- Leia os rótulos das embalagens com atenção.
- Ensine a criança a não aceitar bebidas ou alimentos que lhe sejam oferecidos por estranhos.
- Não deixe crianças com menos de dez anos andarem sozinhas de elevador.

PREVENIR ACIDENTES com bebés

- Não deixe a criança sozinha em cima de um móvel, bancada ou cama.
- Tenha a roupa que vai vestir à criança, bem como fraldas, toalhitas de limpeza e cremes sempre junto de si.
- Use camas de grades, pois evitam quedas. Normalmente, as grades são adaptáveis em altura para facilitar a colocação e a retirada da criança da cama. As grades de cama devem ter, no mínimo, 60 cm de altura e a sua distância não deve ser superior a 6 cm.
- Depois de colocar a criança na cama, verifique se a grade está bem colocada. Verifique se o estrado está bem seguro e se o colchão é adequado.
- Não deixe brinquedos dentro da cama.
- Nunca deixe a criança sozinha na banheira, pois alguns segundos bastam para que se afogue. Verifique a temperatura da água e utilize tapetes antiderrapantes.
- Os brinquedos devem ser suficientemente grandes para não poderem ser engolidos e resistentes para não lascarem ou partirem. Devem ter um diâmetro superior a 32 mm ou, se forem esféricos, superior a 45 mm. Não devem ser pontiagudos.
- A roupa escolhida para o bebé deve ser de algodão, prática e ajustada à idade e ao tamanho da criança. É também importante ter em atenção peças, botões ou fitas que se possam soltar da roupa.

OUTROS RISCOS

- Sacos de plástico, fios de telefone, almofadas.
- Pastilhas elásticas e rebuçados.
- Cordões à volta do pescoço para segurar a chupeta.
- Não beba líquidos quentes com o seu filho ao colo.
- Proteja os cantos das mesas.
- Se aquecer o leite do biberão no micro-ondas, lembre-se de que o aquecimento não é uniforme, deve agitar sempre o biberão antes de o dar ao bebé.
- Quando deixar o seu filho com outras pessoas, certifique-se de que cumprem as mesmas regras.

NOVO ANO, CASA NOVA

Concretize o projeto dos seus sonhos com as nossas propostas

OFERTA

SIGA-NOS

JÁ NAS BANCAS ou em www.lojadasrevistas.pt

ASTRÓLOGO
MIGUEL DE SOUSA

Foto: Homem Cardoso

ORÁCULO DE BELLINI

Consultas personalizadas
Lisboa e Porto: 218 872 941
www.artesmisticas.pt

CARNEIRO
21 DE MARÇO A 20 DE ABRIL

Não deixe de expor a sua opinião nem deixe que os outros se vangloriem com o trabalho que tem vindo a desenvolver. Deixe fluir as suas ideias e afirme-as sem pudores ou receios.

COR DA SEMANA – Vermelho;
DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
N.os DA SORTE – 5, 11, 21, 31, 35, 36, 45, 47 e 49.

TOURO
21 DE ABRIL A 21 DE MAIO

Os seus projetos serão tomados em conta. Aproveite para dialogar e pôr cá para fora tudo aquilo que tem vindo a acumular. Lembre-se de uma coisa essencial: use a diplomacia, pois só assim obterá resultados duradouros.

COR DA SEMANA – Verde;
DIA FAVORÁVEL – Sábado;
N.os DA SORTE – 14, 24, 28, 32, 36, 39, 42, 43 e 46.

Pedro Granger nasceu a 8 de junho

SIGNO DA SEMANA

GÉMEOS
22 DE MAIO A 22 DE JUNHO

VIDA PRIVADA
Há que ter mais cuidado ao pôr em dúvida os sentimentos dos outros. Lembre-se que a paciência tem limites e que o ser amado pode tomar alguma atitude que não lhe será fácil de aceitar, pelo que deve deixar-se de exageros, ou poderá pôr em risco a sua relação.

VIDA PROFISSIONAL
Não deixe que as coisas se arrastem por tempos infinitos. Faça tudo o que puder sem deixar transparecer o seu estado de alma, pois os outros à sua volta podem utilizar esses argumentos contra si. Deve concentrar-se nas suas tarefas. Tudo isto será apenas uma fase.

SAÚDE
Será bom prevenir com alguns produtos naturais essa ansiedade que anda a sentir.

COR DA SEMANA – Rosa; DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
N.os DA SORTE – 12, 19, 23, 25, 31, 35, 39, 40 e 43.

CARANGUEJO
23 DE JUNHO A 23 DE JULHO

Procure automotivar-se e abandonar esse pessimismo que o habita. Comece a observar de forma fria tudo à sua volta e verá que as coisas mudam para melhor. Deixe que o tempo passe e essa insatisfação se desvaneça.

COR DA SEMANA – Azul;
DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
N.os DA SORTE – 6, 12, 20, 24, 29, 32, 35, 40 e 46.

BALANÇA
24 DE SETEMBRO A 23 DE OUTUBRO

Se já tiver em mãos algum projeto, pode agora, com o devido esforço, vê-lo concretizado com sucesso. Também as suas finanças estão harmoniosas e gozam de alguma estabilidade.

COR DA SEMANA – Laranja;
DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
N.os DA SORTE – 9, 10, 11, 26, 30, 33, 38, 42 e 45.

CAPRICÓRNIO
22 DE DEZEMBRO A 20 DE JANEIRO

Aprendemos sempre todos os dias um pouco mais, e para que haja sucesso no meio laboral, deve existir essa especial atenção da sua parte. Beba as palavras e as experiências dos outros e tente captar informações.

COR DA SEMANA – Bege;
DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
N.os DA SORTE – 1, 16, 18, 27, 31, 35, 38, 43 e 44.

LEÃO
24 DE JULHO A 23 DE AGOSTO

A semana será repleta de bons resultados e extremamente rentável em termos financeiros. A calma e a serenidade que possui vão permitir-lhe ter uma boa capacidade de concentração para obter os seus objetivos.

COR DA SEMANA – Violeta;
DIA FAVORÁVEL – Quarta-feira;
N.os DA SORTE – 2, 15, 17, 33, 34, 37, 43, 44 e 49.

ESCORPIÃO
24 DE OUTUBRO A 22 DE NOVEMBRO

Não deixe nada ao acaso, nem adie nada, mesmo que seja uma tarefa ridícula ou de pouca monta, pois podem acusá-lo de negligência. Seja mais otimista e não deixe esmorecer a sua energia e a sua vitalidade.

COR DA SEMANA – Azul-bali;
DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
N.os DA SORTE – 2, 6, 10, 11, 17, 31, 36, 46 e 49.

AQUÁRIO
21 DE JANEIRO A 19 DE FEVEREIRO

Você quer, de facto, seguir em frente e ir mais além com os seus objetivos. É extremamente salutar essa sua atitude de tentar ultrapassar-se. Será fundamental aproveitar esta corrente de energia e não a deixar passar ao lado.

COR DA SEMANA – Amarelo;
DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
N.os DA SORTE – 5, 9, 14, 22, 27, 29, 32, 45 e 47.

VIRGEM
24 DE AGOSTO A 23 DE SETEMBRO

Poderá ser surpreendido com uma promoção que não vem a despropósito, pois você deve ter dedicado muito do seu tempo e esforço para que tudo corresse da melhor forma. Está, pois, na hora de ser recompensado.

COR DA SEMANA – Amarelo;
DIA FAVORÁVEL – Domingo;
N.os DA SORTE – 9, 10, 11, 26, 30, 33, 38, 42 e 45.

SAGITÁRIO
23 DE NOVEMBRO A 21 DE DEZEMBRO

Terá de assumir responsabilidades inesperadas para as quais não tem experiência. Terá de surpreender os outros com a sua atitude e determinação. Nada de recuos, enfrente esses novos desafios com arrojo.

COR DA SEMANA – Laranja;
DIA FAVORÁVEL – Quarta-feira;
N.os DA SORTE – 8, 13, 20, 31, 33, 34, 40, 44 e 47.

PEIXES
20 DE FEVEREIRO A 20 DE MARÇO

A sua capacidade de negociação está no seu ponto máximo. Utilize a estratégia da intimidade e crie laços com as pessoas com as quais tem de negociar. Se tomar esta atitude, atingirá os seus objetivos rapidamente.

COR DA SEMANA – Verde;
DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
N.os DA SORTE – 6, 11, 15, 19, 20, 35, 37, 39 e 49.

NOVIDADE CONSULTA TELEFÓNICA

POR UMA VEZ NA VIDA PODE CONSULTAR EM DIRETO MIGUEL DE SOUSA (SEM ASSISTENTES), UM NOME DE REFERÊNCIA E PRESTÍGIO NO MUNDO ESOTÉRICO.

Peça informações através do tel.: 218 872 941

Em vez de € 80
AGORA APENAS € 59

SUGESTÕES

PELE HIDRATADA E LUMINOSA

A marca de bem-estar Rituals Cosmetics, que recebeu o prémio ESCOLHA DO CONSUMIDOR para a Melhor Rotina de Cuidados de Rosto Naturais em Portugal, reforçou a linha de cuidados de rosto. Os cuidados de rosto ecológicos e conscientes estão disponíveis em quatro linhas diferentes – Glow, Hydrate, Ageless e Purify – e satisfazem as diversas necessidades da pele, desde o aumento da hidratação e da luminosidade até à redução visível das rugas.

DIGERIR PRODUTOS LÁCTEOS

A Nutira Forte contribui para uma melhor digestão de produtos lácteos. Aconselha-se a toma de uma cápsula de Nutira Forte dez a 15 minutos antes de ingerir qualquer alimento ou fármaco que contenha ou possa conter lactose. O produto é adequado para diabéticos e intolerantes à lactose, e está disponível nas farmácias e parafarmácias. ▼

NOVIDADES PARA NOIVOS E CONVIDADOS

Rafael Freitas já está num frenesim para aquele que é considerado um dos maiores eventos em Portugal no setor nupcial e cerimonial. O estilista nortenho apresentará, a 20 de janeiro, na Alfândega do Porto, um desfile com a sua mais recente coleção. Prevê sala cheia, com um público interessado em criações distintas para noivas, noivos e convidados de cerimónia, que têm como objetivo inspirarem-se para 2024. ▼

EMPATIA NA PARENTALIDADE

A CORINE DE FARME apresenta a nova campanha, "Segue o teu instinto", com um manifesto de empatia na parentalidade. A marca desafia a partilharem uma frase para completar o manifesto e tem cinco cartões no valor de 500 euros para oferecer. Descubra esta campanha numa loja perto de si ou em passatemposcorinedefarme.pt. O passatempo é válido até 29/02/2024.

UM ALIADO PARA A SAÚDE ▼

O Magnesio Supremo é um novo suplemento alimentar à base de magnésio de origem natural e de absorção rápida. Este suplemento é adequado para toda a família e para veganos, e já se encontra disponível em vários formatos, em farmácias e parafarmácias. A sua fórmula original é composta por carbonato de magnésio de origem marinha e ácido cítrico de origem vegetal, e não glúten nem lactose, nem açúcares, organismos geneticamente modificados (OGM) e alérgenos.

OUVIR MELHOR É VIVER MELHOR! ▼

Fundada em 2014, a AudiçãoActiva é uma das maiores empresas fornecedoras de aparelhos auditivos em Portugal e conta com uma equipa de mais de 100 especialistas. A comemorar o seu 10.º aniversário, a AudiçãoActiva convida todos os portugueses com dificuldades auditivas a desfrutar das ofertas especiais e avaliações gratuitas de aparelho auditivo com um especialista, nas mais de 50 lojas de norte a sul do País e ao domicílio.

AudiçãoActiva

o seu aparelho auditivo

DESIGN SUBTIL E EFICIENTE

A solução de lavandaria da LG, que acaba de chegar à grande distribuição em Portugal, combina uma máquina de lavar com uma de secar com um *design* subtil e eficiente. Trata-se de um equipamento dois em um totalmente integrado, que conta ainda com um único painel de controlo e IA avançada, numa só unidade em coluna para uma maior eficiência de espaço.

LAZER

CONCERTO

GISELA JOÃO

Para comemorar dez anos de carreira, Gisela João vai atuar no espaço 8 Marvila no dia 20 de janeiro, a partir das 21h00.
A cantora prepara-se para celebrar uma década de histórias de canções com o disco com que se apresentou ao mundo em 2013. Além desta data, vai também haver uma segunda celebração no Porto, a 27 de janeiro. Bilhetes: € 20

LIVRO

DEUS NA ESCURIDÃO

Este livro de Valter Hugo Mãe explora a ideia de que amar é um sentimento que é exercido na escuridão. Esta é a história de dois irmãos que vivem na ilha da Madeira e que têm a necessidade de cuidar de alguém. A dúvida que surge com esta história é se os irmãos podem amar como as mães que, por sua vez, amam como Deus. De: Valter Hugo Mãe, Porto Editora, € 18,85

TEATRO

FELIZ ANIVERSÁRIO

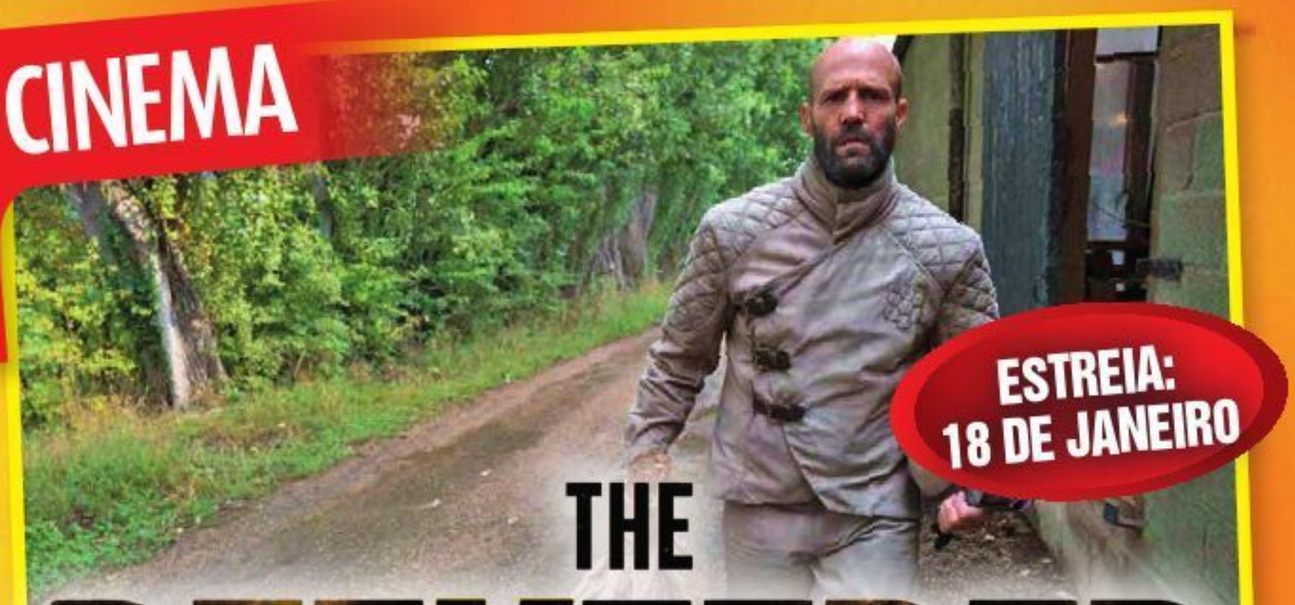
A 19 de janeiro, o Cine-Teatro Joaquim de Almeida, no Montijo, recebe às 21h30 a peça *Feliz Aniversário*, uma comédia de enorme sucesso internacional. Este espetáculo chega aos palcos portugueses pela mão de João Baião, e com o talento de Cristina Oliveira, Fernando Gomes, Heitor Lourenço, Bruna Andrade e Joana França. A peça conta a história de um homem que, aproveitando a oportunidade de a sua mulher estar fora, planeia passar um fim de semana com a amante, que comemora o seu aniversário. Tudo está planeado, porém, à última hora, a mulher decide não viajar. Bilhetes: entre € 18 e € 22

MUSEU

ADMIRÁVEIS SONS – CÓDIGO FAMÍLIAS

Na tarde de 20 de janeiro, o Museu das Comunicações vai ter um programa dedicado a todas as famílias com crianças a partir dos seis anos e vai transformar-se num laboratório onde vai ser possível encontrar-se diferentes tipos de sons. Num processo de pesquisa, vai conseguir-se registar esses sons e reproduzi-los, com o recurso de elementos como a repetição, a memória e a improvisação para construir uma orquestra de sons fantásticos.

CINEMA



THE BEEKEEPER

O PROTETOR

A brutal campanha de vingança de um homem ganha proporções nacionais quando se descobre que ele é um antigo agente de uma clandestina organização chamada Apicultores, que detém grande poder. Este filme, com Jason Statham, Jeremy Irons, Emmy Raver-Lampman e Josh Hutcherson nos papéis principais, estreia-se nas salas de cinema portuguesas a 18 de janeiro.

Fotos: D.R.

TAPA-
-ORELHAS em pelo sintético (€ 9,99), H&M

***PACK* DE 2 PARES DE MEIAS** em malha *jacquard* (€ 11,90), Decathlon

SMARTWATCH Innova Snow (€ 29,99), Sport Zone

CAMISOLA em modal e algodão térmico (€ 12,99), Tezenis

FATO EM POLIÉSTER reciclado com fórmula impermeabilizante (€ 450), Roxy

ÓCULOS DE SOL com hastes em borracha (*), Tommy Hilfiger

MALA com alça regulável (€ 80), Fjallraven Kanken

BOTAS em material resistente à água (€ 155), Ugg

LUVAS em couro impermeável e maleável (€ 40), Decathlon

CACHECOL em *mohair* com franjas (*), Ganni na Loja das Meias

GORRO em mistura de lã (€ 72), Gant

JARDINEIRAS TÉCNICAS para a neve em tecido ecológico com tecnologia à prova de água (€ 280), Roxy

CALÇAS IMPERMEÁVEIS e à prova de vento com fechos de correr laterais (€ 390), Mammut no El Corte Inglés

CAMISOLA em lã (€ 120), Mustique

ESTILO NA NEVE

Numa altura em que todos os caminhos levam à Serra da Estrela ou a localidades no estrangeiro também pintadas de branco, deixamos-lhe sugestões bem quentinhas.

Fotos: IMAGENS GENTILMENTE CEDIDAS PELAS MARCAS;
Produção: ZITA LOPES (*) Preços sob consulta. Preços indicativos

PELO MUNDO

REUTERS/HOLLIE ADAMS

O Dia sem Calças no Metro

O No Trousers Tube Ride é já uma tradição em Londres, Inglaterra, desde 2009 e, por isso, no dia 7 de janeiro, centenas de passageiros andam de metro sem calças. O evento começou em Nova Iorque, em 2002, organizado por um grupo de comédia, e rapidamente se transformou num fenómeno global.

DÁ QUE PENSAR

13% dos compradores portugueses com mais de 18 anos já foram vítimas de fraude *online* durante as épocas festivas, com encomendas que nunca foram entregues ou artigos diferentes dos encomendados. Esse valor sobe para os 17% entre indivíduos entre os 59 e 75 anos, de acordo com uma pesquisa realizada pela Klarna – Holiday Survey.

35 lesões por temporada é o que, em média, cada equipa pode esperar, de acordo com o estudo promovido pela UEFA sobre as lesões no futebol feminino. A investigação recolheu informação com a participação de 596 jogadoras de 15 clubes de elite na Europa, destacando-se que as lesões musculares na coxa são as mais comuns.

FAZIA IDEIA?

■ ESTORNINHO DE IMITAÇÃO

O estorninho-de-peito-dourado (*Cosmopsarus regius*) habita essencialmente entre a Etiópia e a Tanzânia. É uma ave tímida e vive em casais ou pequenos grupos. Têm vocalizações diversas e complexas e são conhecidos por imitar sons que os rodeiam.

SHUTTERSTOCK

■ AS MUITAS CORES DA IGUANA

Este grande lagarto pode ser encontrado desde o sul do México até à região central do Brasil. De hábitos diurnos, costuma viver na copa de árvores e alimenta-se de folhas, flores e frutos. Apesar de também ser conhecida como iguana-verde, na verdade, as suas cores variam. No Peru, por exemplo, costumam ser azulados, e no México são encontrados indivíduos de cor laranja.

DIA DA MAIORIDADE

REUTERS/EVA MANEZ

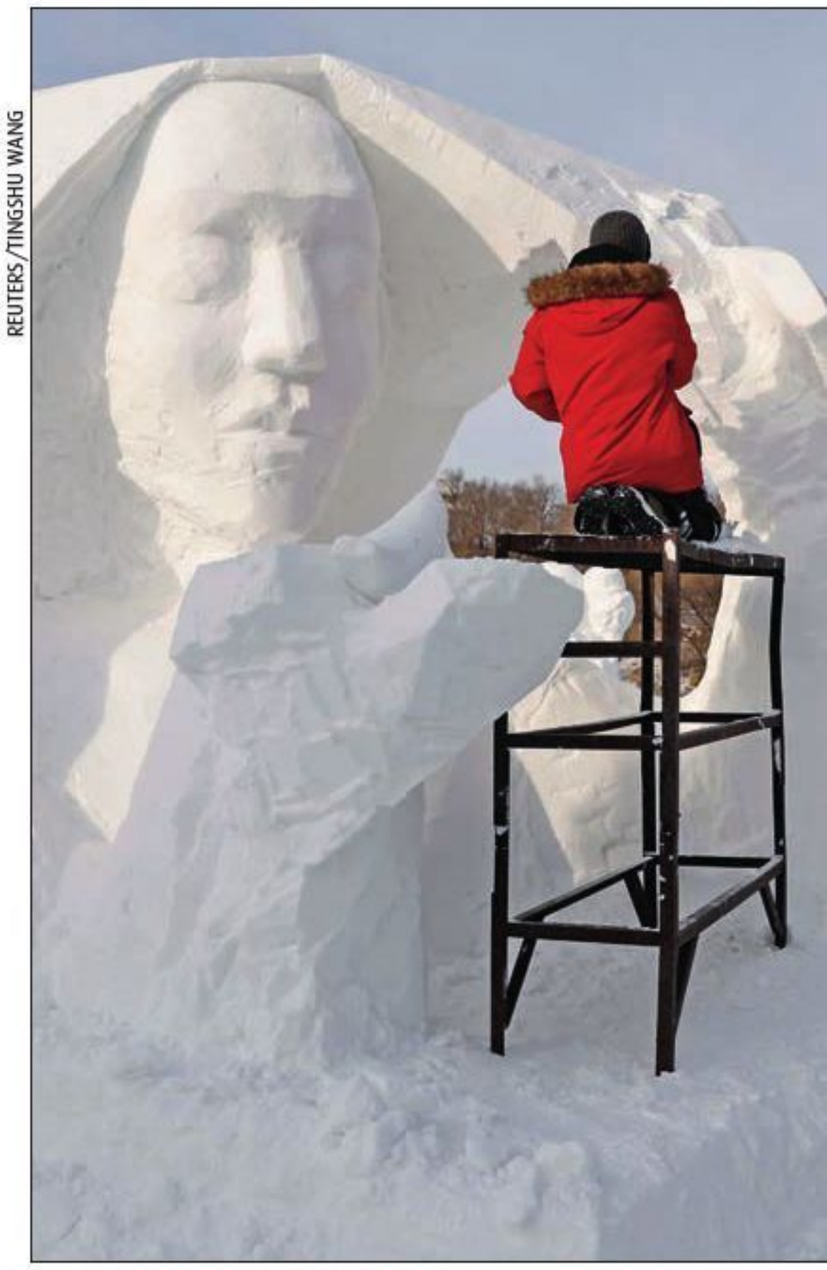
Dia de Reis em Espanha

As Cabalgatas de los Reyes Magos voltaram às ruas de Espanha – a imagem ilustra as comemorações na cidade de Alcoy. No tradicional desfile, que acontece a 5 de janeiro, na véspera do Dia de Reis, os participantes pintam os rostos de negro, retratando os três Reis Magos que levaram presentes a Jesus.

O Japão celebrou o Coming of Age Day – Dia da Maioridade – no dia 8 de janeiro. Este feriado público é realizado para parabenizar e encorajar aqueles que atingiram ou atingirão a maioridade entre 2 de abril do ano anterior e 1 de abril do ano atual. As mulheres comemoram este dia usando um quimono tradicional. Em 2022, o país reduziu a maioridade pela primeira vez em mais de 140 anos, de 20 para 18 anos.

REUTERS/ANDRONIKI CHRISTODOULOU

REUTERS/TINGSHU WANG



Esculturas no gelo

Um artista da Coreia do Sul trabalha numa gigante escultura de neve durante a 35ª edição do concurso Harbin International Ice and Snow Festival (Concurso Internacional de Escultura no Gelo de Harbin), que aconteceu há dias no Sun Island Park em Harbin, província de Heilongjiang, China.

REUTERS/ BENOIT TESSIER

Acabou o Natal

Na Europa, a época festiva do Natal termina após o Dia de Reis, que se celebra a 6 de janeiro. Passadas as celebrações, é tempo de voltar a arrumar as decorações. Na imagem, uma mulher, na cidade de Paris, França, arruma as bases de tora das árvores de Natal.

REUTERS/TOYA SARNO JORDAN

O cão soldado

O exército mexicano celebrou o primeiro aniversário de vida do Soldado Arkadas, o pastor-alemão que o governo turco ofereceu aos seus homólogos no México, após Proteo, um cão de resgate mexicano, ter morrido nos esforços por encontrar sobreviventes ao sismo que atingiu a Turquia em 2023.

REUTERS/ESA ALEXANDER

Num dia quente de verão

É verão na África do Sul. Quando o calor aperta, os habitantes e turistas da Cidade do Cabo combatem as altas temperaturas com mergulhos na piscina pública de Sea Point, com vista para o Oceano Atlântico e que fica aberta o ano todo. A "Cidade Mãe", como também é conhecida, é a segunda maior do país e está entre as mais belas do Mundo.

Textos: INÊS NEVES

QUINTA 18	SEXTA 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21	SEGUNDA 22	TERÇA 23	QUARTA 24

RTP1

QUINTA 18	SEXTA 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21	SEGUNDA 22	TERÇA 23	QUARTA 24
06:00 Bom Dia Portugal 10:00 Praça da Alegria 12:59 Jornal da Tarde	06:30 Bom Dia Portugal 10:00 Praça da Alegria 12:59 Jornal da Tarde	06:00 Espaço Zig Zag 08:00 Bom Dia Portugal 10:00 Ressuscitar o Éden – Ajuda Humana para a Resiliência da Natureza 11:00 Hora dos Portugueses 11:45 Romaria do Meu Coração 12:59 Jornal da Tarde	06:00 Espaço Zig Zag 08:00 Bom Dia Portugal 10:30 Eucaristia Dominical 11:30 Aqui Portugal 12:59 Jornal da Tarde	06:00 Bom Dia Portugal 10:00 Praça da Alegria 12:59 Jornal da Tarde	06:00 Bom Dia Portugal 10:00 Praça da Alegria 12:59 Jornal da Tarde	06:00 Bom Dia Portugal 10:00 Praça da Alegria 12:59 Jornal da Tarde
14:15 Hora da Sorte – Lotaria Popular 14:30 Topíssima 15:15 A Nossa Tarde 17:28 Fatura da Sorte 17:30 Portugal em Direto 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal	14:00 Topíssima 15:15 A Nossa Tarde 17:30 Portugal em Direto 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal	14:15 Voz do Cidadão 14:30 Estrelas ao Sábado 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal	14:00 Missão 100% Português 15:15 Aqui Portugal 19:59 Telejornal	14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica 14:30 Topíssima 15:15 A Nossa Tarde 17:30 Portugal em Direto 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal	14:15 Topíssima 15:15 A Nossa Tarde 17:30 Portugal em Direto 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal	14:15 Topíssima 15:15 A Nossa Tarde 17:30 Portugal em Direto 19:00 O Preço Certo 19:45 Direito de Antena 19:59 Telejornal
21:00 Linha da Frente 21:30 Joker 22:30 5 para a Meia-Noite	21:00 A Prova dos Factos 21:30 Joker 22:30 Em Casa d'Amália 23:45 A Hora dos Lobos	21:00 Masterchef Portugal	21:00 Got Talent Portugal	21:00 Matilha 22:00 Joker 23:00 Só Como e Bebo. Por Acaso, Trabalho!	21:00 Joker 22:00 É ou Não É? O Grande Debate 23:45 O Pio dos Mochos	21:00 Outras Histórias 21:30 Joker 22:30 Cá por Casa com Herman José
00:00 Quando o Diabo Reza 01:00 Grande Entrevista 02:00 Terra 4.0	00:45 Condor 02:15 Topíssima 03:30 Televendas	00:00 Taskmaster Reino Unido	00:00 Jantarada de Amigos 02:00 Ressuscitar o Éden – Ajuda Humana para a Resiliência da Natureza	00:00 A Traição do Padre Martinho 01:00 A Essência	00:45 Monarch 02:15 A Vida Privada dos Livros	00:00 Os Vivos, o Morto e o Peixe Frito 01:00 Janela Indiscreta 01:45 Terra Europa 02:15 Topíssima

ESTREIA

NETFLIX

QUINTA, 18

KÜBRA

Gökhan está a tentar recompor a sua vida para poder casar com o seu grande amor quando é surpreendido por mensagens enigmáticas enviadas por alguém que se esconde por detrás do nome Kübra. Ao início, ignora, mas depois de descobrir o que significam as mensagens, vai-se envolver num conflito "entre as trevas e a luz", e vai criar aliados... e muitos inimigos!

CANAL PANDA 16:30 SÁBADO, 20

ESTREIA

MY LITTLE PONY - A AMIZADE É MÁGICA

A história da unicórnio Twilight Sparkle está de regresso ao Canal Panda! No dia 20 de janeiro, estreia-se a sétima temporada de *My Little Pony – A Amizade É Mágica*, onde as protagonistas vão aprender novas e valiosas lições sobre a magia mais poderosa de todas: a da amizade. Não perca os novos episódios que vão ser transmitidos sábado e domingo, a partir das 16h30.

ESTREIA 7.ª TEMPORADA

SIC

QUINTA 18	SEXTA 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21	SEGUNDA 22	TERÇA 23	QUARTA 24
06:00 Manhã SIC Notícias 08:30 Alô Portugal 10:00 Casa Feliz	06:00 Manhã SIC Notícias 08:30 Alô Portugal 10:00 Casa Feliz	06:00 Etnias 06:45 Médico da Casa 07:30 Caixa Mágica 09:30 Alô Marco Paulo 12:00 Nosso Mundo: Animal Babies	06:30 Uma Aventura 07:30 Passadeira Vermelha 09:00 Casa Feliz 12:00 Vida Selvagem: Wild Scandinavia	06:00 Edição da Manhã 08:30 Alô Portugal 10:00 Casa Feliz	06:00 Edição da Manhã 08:30 Alô Portugal 10:00 Casa Feliz	06:00 Edição da Manhã 08:30 Alô Portugal 10:00 Casa Feliz
13:00 Primeiro Jornal 14:45 Linha Aberta com Hernâni Carvalho 16:00 Júlia 18:00 Morde & Assopra 19:00 Era Uma Vez na Quinta	13:00 Primeiro Jornal 14:45 Linha Aberta com Hernâni Carvalho 16:00 Júlia 18:00 Morde & Assopra 19:00 Era Uma Vez na Quinta	13:00 Primeiro Jornal 14:30 Alta Definição 15:00 E-Especial 16:00 Olhá SIC!	13:00 Primeiro Jornal 14:15 Fama Show 14:45 Domingão	13:00 Primeiro Jornal 14:45 Linha Aberta com Hernâni Carvalho 16:00 Júlia 18:00 Morde & Assopra 19:00 Era Uma Vez na Quinta	13:00 Primeiro Jornal 14:45 Linha Aberta com Hernâni Carvalho 16:00 Júlia 18:00 Morde & Assopra 19:00 Jornal da Noite 19:45 Taça da Liga – Allianz Cup: Braga x Sporting	13:00 Primeiro Jornal 14:45 Linha Aberta com Hernâni Carvalho 16:00 Júlia 18:00 Morde & Assopra 19:00 Jornal da Noite 19:45 Taça da Liga – Allianz Cup: Benfica x Estoril
20:00 Jornal da Noite 21:45 Papel Principal 22:45 Flor sem Tempo 23:45 Travessia	20:00 Jornal da Noite 21:45 Papel Principal 22:45 Flor sem Tempo 23:30 Travessia	20:00 Jornal da Noite 21:45 A Máscara	20:00 Jornal da Noite 21:30 Isto É Gozar com Quem Trabalha 22:15 Era Uma Vez na Quinta	20:00 Jornal da Noite 21:30 Era Uma Vez na Quinta – Diário 22:15 Papel Principal 23:00 Flor sem Tempo 23:45 Travessia	21:30 Era Uma Vez na Quinta – Diário 22:15 Papel Principal 23:00 Flor sem Tempo 23:45 Travessia	21:30 Era Uma Vez na Quinta – Diário 22:15 Papel Principal 23:00 Flor sem Tempo 23:45 Travessia
00:30 Passadeira Vermelha 02:30 Terra Brava	00:15 O Clube 01:45 Passadeira Vermelha	00:00 Era Uma Vez na Quinta (A Semana) 02:00 Programa a designar	00:15 Terra Nossa 02:00 Programa a designar	00:30 Era Uma Vez na Quinta – Diário	00:30 Era Uma Vez na Quinta – Diário	00:30 Era Uma Vez na Quinta – Diário

QUINTA 18	SEXTA 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21	SEGUNDA 22	TERÇA 23	QUARTA 24

RTP2

QUINTA 18	SEXTA 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21	SEGUNDA 22	TERÇA 23	QUARTA 24
07:00 Espaço Zig Zag 11:30 Enfermeira ao Domicílio	07:00 Espaço Zig Zag 11:30 Enfermeira ao Domicílio	07:58 Espaço Zig Zag	07:58 Espaço Zig Zag	07:00 Espaço Zig Zag 11:30 Enfermeira ao Domicílio	07:00 Espaço Zig Zag 12:00 Hotel à Beira-Mar	07:00 Espaço Zig Zag 12:00 Hotel à Beira-Mar
13:00 Biosfera 13:30 Joga Quem Quizzer 13:55 Folha de Sala 14:00 Sociedade Civil 15:00 A Fé dos Homens 15:30 Pontos & Cardeais 16:00 Filhos do Sol 17:00 Espaço Zig Zag	13:00 ESEC TV 13:30 Joga Quem Quizzer 13:55 Folha de Sala 14:00 Sociedade Civil 15:00 A Fé dos Homens 15.37 Pontos & Cardeais 16:00 Filhos do Sol 16:59 Espaço Zig Zag	14:55 Folha de Sala 15:00 Basquetebol: Campeonato Nacional Liga Betclic 2023/24 17:20 Biosfera 17:55 Mães: Amor e Vida 19:05 Faça Chuva, Faça Sol 19:35 Espaços Incríveis de George Clarke	14:55 Folha de Sala 15:00 Desporto 2 17:00 Caminhos 17:30 70x7 18:00 Mães: Amor e Vida 19:15 Temos Programa 19:45 Rios Urbanos	13:00 E2 – Escola Superior de Comunicação Social 13:30 Joga Quem Quizzer 13:55 Folha de Sala 14:00 Sociedade Civil 15:00 A Fé dos Homens 15.30 Pontos & Cardeais 16:00 Filhos do Sol 17:00 Espaço Zig Zag	13:00 Madeira Prima 13:30 Joga Quem Quizzer 13:55 Folha de Sala 14:00 Sociedade Civil 15:00 A Fé dos Homens 15.30 Pontos & Cardeais 16:00 Filhos do Sol 17:00 Espaço Zig Zag	13:00 Madeira Prima 13:30 Joga Quem Quizzer 13:55 Folha de Sala 14:00 Sociedade Civil 15:00 A Fé dos Homens 15.30 Pontos & Cardeais 16:00 Filhos do Sol 17:00 Espaço Zig Zag
20:30 Folha de Sala 20:35 Espaços Incríveis de George Clarke 21:30 Jornal 2 22:00 Boneca de Trapos 22:50 Folha de Sala 22:55 Cobalto: O Reverso do Sonho Elétrico	20:33 Folha de Sala 20:35 Espaços Incríveis de George Clarke 21:30 Jornal 2 22:00 Boneca de Trapos 22:50 Folha de Sala 22:55 Elis	20:25 Filha de Sala 20:30 Harry Wild 21:30 Jornal 2 22:00 Les Jolies Choses de Catherine Gaudet	20:30 Espaços Incríveis de George Clarke 21:00 Primeiro Estranha, Depois Entranha 21:30 Jornal 2 22:00 No Nosso Sangue 22:50 Folha de Sala 22:55 Os Agentes São Eternos	20:30 Folha de Sala 20:35 Espaços Incríveis de George Clarke 21:30 Jornal 2 22:00 Boneca de Trapos	20:30 Folha de Sala 20:35 Espaços Incríveis de George Clarke 21:30 Jornal 2 22:00 Boneca de Trapos 22:50 Folha de Sala 22:55 ABC Direito Europa 23:10 Compositores Portugueses Contemporâneos	20:30 Folha de Sala 20:35 Espaços Incríveis de George Clarke 21:30 Jornal 2 22:00 L'Opéra: Companhia de Bailado 22:50 Paixão, Preconceito e Protesto 23:45 Sociedade Civil
	00:45 Sociedade Civil					

BIGGS 19:00

SÁBADO, 20

LEVIANO

É a primeira longa-metragem do realizador Justin Amorim e conta com as participações de João Mota, José Fidalgo, Alba Baptista, Mikaela Lupo e outros grandes nomes da representação. A trama conta a história de três irmãs e de uma mãe que recontam os acontecimentos que deram origem a um misterioso crime. Não perca esta estreia, no BIGGS, dia 20 de janeiro.

HISTÓRIA 22:15

TERÇA, 23

ASCENSÃO DOS VIKINGS

O canal História estreia a série documental *Ascensão dos Vikings*, composta por quatro episódios que vão ser transmitidos entre 23 e 30 de janeiro, às 22h15. A série convida os espetadores a viajarem até ao século IX para conhecerem as vidas tumultuosas dos lendários reis dinamarqueses, como Godfred, Horik, Harald, Ragnar e os seus filhos.

TVI

QUINTA 18	SEXTA 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21	SEGUNDA 22	TERÇA 23	QUARTA 24
07:00 Esta Manhã 09:55 Dois às 10 12:58 TVI Jornal	07:00 Esta Manhã 09:55 Dois às 10 12:58 TVI Jornal	07:45 Inspetor Max 09:05 Dois às 10 11:35 Onde Está o Dinheiro? 12:50 ICNF – Portugal Natural 12:58 TVI Jornal	07:15 Campeões e Detetives 08:00 Inspetor Max 10:00 Whale with Steve Backshall 11:00 Missa 12:00 Querido, Mudei a Casa! 12:58 TVI Jornal	07:00 Esta Manhã 09:55 Dois às 10 12:58 TVI Jornal	07:00 Esta Manhã 09:55 Dois às 10 12:58 TVI Jornal	07:00 Esta Manhã 09:55 Dois às 10 12:58 TVI Jornal
14:50 A Herdeira 16:00 Goucha 18:10 Big Brother 19:57 Jornal Nacional	14:50 A Herdeira 16:00 Goucha 18:10 Big Brother 19:57 Jornal Nacional	14:45 Conta-me 15:45 Em Família 19:05 Vai ou Racha 19:57 Jornal Nacional	14:00 Somos Portugal 19:58 Jornal Nacional	14:50 A Herdeira 16:00 Goucha 18:10 Big Brother 19:57 Jornal Nacional	14:50 A Herdeira 16:00 Goucha 18:10 Big Brother 19:57 Jornal Nacional	14:50 A Herdeira 16:00 Goucha 18:10 Big Brother 19:57 Jornal Nacional
21:45 Festa É Festa 22:15 Cacau 23:05 Queridos Papás	21:45 Festa É Festa 22:15 Cacau 23:05 Queridos Papás	21:50 Festa É Festa 22:30 Onde Está o Dinheiro?	21:30 Big Brother	21:45 Festa É Festa 22:15 Cacau 23:05 Queridos Papás	21:45 Festa É Festa 22:15 Cacau 23:05 Queridos Papás	21:45 Festa É Festa 22:15 Cacau 23:05 Queridos Papás
00:00 Big Brother 02:15 Doida por Ti 03:10 Mistura Fina 03:45 TV Shop 05:30 Os Batanetes	00:00 Big Brother 02:15 Doida por Ti 03:10 Mistura Fina 03:45 TV Shop 05:30 Os Batanetes	00:00 Programa a designar 02:50 GTI Plus 03:10 Doida por Ti 04:00 TV Shop 05:55 Todos Iguais	01:30 Doida por Ti 03:00 Mistura Fina	00:00 Big Brother 02:15 Doida por Ti 03:10 Mistura Fina 03:45 TV Shop 05:30 Os Batanetes	00:00 Big Brother 02:15 Doida por Ti 03:10 Mistura Fina 03:45 TV Shop 05:30 Os Batanetes	00:00 Big Brother 02:15 Doida por Ti 03:10 Mistura Fina 03:45 TV Shop 05:30 Os Batanetes

NOTA: A **NOVA GENTE** não se responsabiliza por eventuais alterações de última hora na programação dos vários canais

MATILHA É EXIBIDA NA RTP E PROMETE PRENDER O ESPECTADOR

SÉRIE JUNTA TALENTOS DA FICÇÃO

Ricardo Pereira, Margarida Vila-Nova e Afonso Pimentel são os protagonistas deste *thriller "repleto de humor negro"*.

É este o trio que veste a pele das personagens centrais da trama

Da autoria de Edgar Medina, Rui Cardoso Martins e Guilherme Mendonça, e realizado por João Maia, **Matilha** é a nova série acabada de estrear na RTP1.

A apresentação do projeto à Imprensa decorreu no Cineteatro Capitólio, em Lisboa, e contou com a presença dos atores e equipa técnica, que se mostraram muito satisfeitos com o resultado deste "thriller *rápido, repleto de humor negro, que transporta um género conhecido para Lisboa: uma cidade milenar, encruzilhada de culturas, sons e pessoas"*, como descreveu a estação pública, cuja produção foi feita em conjunto com a Arquipélago Filmes.

A protagonizar a **Matilha** – que se trata de um *spin-off* (leia-se uma produção derivada) de **Sul** – estão Ricardo Pereira, Margarida Vila-Nova e Afonso Pimentel. É neles que se irá centrar a história desta trama que promete prender os espectadores aos ecrãs nos serões de segunda-feira durante os seus sete episódios.

E o que podemos ver nesta série criminal? "Matilha *(Afonso Pimentel) é um marginal lisboeta de bom coração que tenta manter o novo emprego e construir uma vida honesta com a namorada,* Mafalda *(Margarida Vila-Nova). No entanto, o mundo do crime volta a bater-lhe à porta, envolvendo os dois em grandes perigos. Ricardo Pereira interpreta* Fuças, *um homem implacável e criminoso local que trabalha para uma organização internacional de tráfico de droga"*, relata a sinopse.

O elenco conta ainda com as participações de atores como Catarina Wallenstein, Beatriz Godinho, Maria João Bastos, Leandro Lima, António Durães, Vicente Wallenstein, Pedro Giestas, Miguel Borges, Afonso Lagarto, Ana Vilela da Costa, Pedro Lacerda, Madalena Almeida, Luísa Cruz, Dinarte Branco, João Lagarto, João Pedro Vaz, entre outros.

A série está disponível também na RTP Play e Prime Video, assim como pode ainda ver ou rever a série **Sul** na RTP Play.

"Matilha é um marginal de bom coração que tenta manter o novo emprego e construir uma vida honesta com a namorada"

Iñigo Galiano

Catarina Wallenstein

Ana Vilela da Costa

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: TITO CALADO

Afonso e Margarida formam um casal envolvido em perigo; Ricardo, na foto à direita com a mulher, Francisca, veste a pele de criminoso

Marco Mendonça

Afonso Lagarto

Maria João Bastos

Beatriz Godinho

Sabri Lucas

Madalena Almeida

JOÃO BAIÃO
APRESENTA NOVA PEÇA EM LISBOA

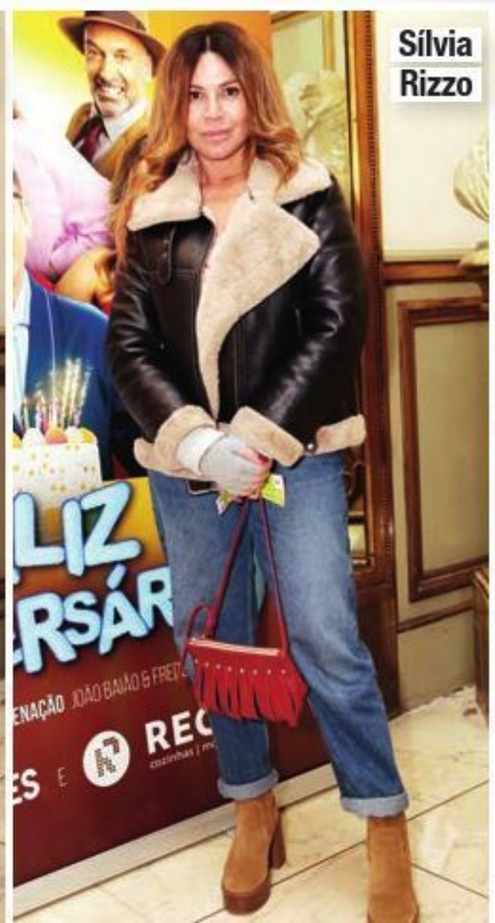
"O público tem aderido em massa"

No dia 10 de janeiro, subiu ao palco do Teatro Tivoli BBVA a peça **Feliz Aniversário**, uma comédia que promete despertar muitos risos com encenação do artista.

Depois de uma digressão por várias salas de espetáculo do País, João Baião estreou **Feliz Aniversário**, a 10 de janeiro, no Teatro Tivoli BBVA, em Lisboa. "*Melhor era impossível*", começou por dizer à **NOVA GENTE**, visivelmente feliz com a adesão que esta peça tem tido. "*O público tem aderido em massa, a encher as salas dos teatros, a divertir-se, que é muito importante, porque encher só a sala mas depois passar uma noite sem se divertirem não é muito o propósito deste espetáculo*", acrescentou.

Além de Baião, o elenco desta peça conta ainda com grandes nomes conhecidos dos portugueses, como Fernando Gomes, Heitor Lourenço, Cristina Oliveira, Bruna Andrade e Joana França. E o ator afirma que se sente um sortudo por trabalhar com pessoas tão próxi-

Bruno Cabrerizo


Sílvia Rizzo

Sandra e Júlio Isidro

Além de João Baião, a peça conta com Bruna Andrade, Heitor Lourenço, Cristina Oliveira, Fernando Gomes e Joana França

mas de si. "*Trabalhar com este elenco está a ser maravilhoso. Para já, com a Cristina Oliveira... Eu convido-a sempre para os meus espetáculos desde há muitos anos. Com a Joana França tinha trabalhado nos* ***Patrões Fora****, na SIC, e é maravilhosa, é incrível. Além de ser uma ótima atriz, tem muita emoção no palco e é uma compincha incrível. Porque isto é muito importante, quando andamos em* tournée *é muito importante que as pessoas sejam assim*", disse à nossa revista, continuando: "*Depois, eu e o Heitor Lourenço mantínhamos mutuamente este desejo de trabalhar juntos em teatro, e estamos a gostar muito e divertimo-nos, sobretudo. O Fernando Gomes é o grande mestre do teatro, com quem eu trabalhei há 30 anos no Teatro Aberto, onde ele foi encenar uma peça. Sempre que nos encontrávamos, perguntávamos quando é que íamos trabalhar juntos e aconteceu agora... Ele é um senhor ator, tem quase 80 anos e tem uma energia maior do que a minha. E, finalmente, a Bruna Andrade. Nós tínhamos trabalhado juntos no Politeama e eu desafiei-a para esta peça. Ela também tem a sua própria produção e estamos a divertir-nos imenso*".

Luciana Abreu, Rita Ribeiro, José Figueiras, Ana Brito e Cunha e João Paulo Sousa foram apenas algumas das muitas caras conhecidas que marcaram presença no Teatro Tivoli BBVA para assistir a esta peça e apoiar o amigo.

O ritual da maquilhagem

Ainda em conversa com a **NOVA GENTE**, João Baião falou um pouco da forma como se prepara para subir ao palco e explicou que, em teatro, se maquilha sempre a ele próprio. "*Eu maquilho-me, porque no teatro não há maquilhadores profissionais. Ou melhor, pode haver, mas é um custo acrescido. Na televisão é que têm os profissionais, mas aqui não, aqui somos nós que fazemos tudo, porque sempre foi assim*", contou.

"Subir ao palco é ficar muito nervoso, é ter vómitos e pensar que as pessoas estão ali para me ver"

E em todas as peças acontece o mesmo, a menos que seja algum visual mais pormenorizado. "*A menos que fosse uma maquilhagem muito específica, por exemplo, quando fazia* ***Eu Saio na Próxima, e Você?****, era sempre a minha querida Marina Mota que me fazia o risco no olho. Agora sou eu que tenho de fazer, porque ela também me ensinou. Quando estive no Politeama e fiz a* ***Rosa Tatuada*** *com a Rita Ribeiro também me faziam a tatuagem da rosa no peito, porque é mais difícil eu fazer. Agora maquilhar, isto é uma maquilhagem muito básica, é uma coisa simples*", concluiu.

O apresentador de **Domingão**, da SIC, revela ainda que, além da maquilhagem e dos aquecimentos vocais, não tem nenhum outro ritual antes do momento de pisar o palco: "*Não tenho nenhum. Só mesmo maquilhar e fazer uns aquecimentos vocais. Subir ao palco é ficar muito nervoso, é ter às vezes vómitos, e pensar que as pessoas estão ali para me ver, para gostar e pensar que temos que nos divertir.*"

Fotos: HELENA MORAIS

José Figueiras e Filipa Torrinha Nunes

Rita Ribeiro com a filha Maria

Ana Brito e Cunha com uma amiga

Luciana Abreu

João Paulo Sousa, Melânia Gomes e José Figueiras

BÁRBARA GUIMARÃES
PASSA SERÃO EM FAMÍLIA NO TEATRO

NOITE ESPECIAL DE MÃE E FILHA

A apresentadora de **Irresistível**, da SIC Mulher, foi uma das estrelas a marcar presença na estreia, em Lisboa, da peça **Feliz Aniversário**.

Bárbara Guimarães teve uma companhia muito especial para a estreia em Lisboa da peça **Feliz Aniversário**, com encenação de João Baião. A apresentadora de televisão, de 50 anos, contou com a presença da sua filha, Carlota, para uma noite em que apoiou aquele que é um grande amigo e colega. "*Fazemos vários programas juntas. O programa favorito dela são as férias*", começou por dizer Bárbara Guimarães, entre risos, aos jornalistas. "*O teatro é um belo programa e nós gostamos de o fazer, seja em que sítio for, onde for, mas é uma coisa que gostamos de fazer em família, principalmente sair, estarmos juntos e vermos coisas diferentes*", acrescentou.

Bárbara Guimarães, que trabalha na SIC desde 1997, ano em que apresentou o programa **Chuva de Estrelas**, é amiga de João Baião, que começou a fazer parte do mesmo canal em 1993. Carlota, que completou 13 anos em outubro passado, já conhece o ator e apresentador desde que é criança, por isso, fez sentido acompanhar a mãe nesta noite. "*Ela conhece o João Baião desde que nasceu, ele acompanhou-me sempre. A Carlota vai fazer 14 anos e, portanto, desde pequenina que foi a vários programas e ficou, claro, nos camarins. Agora já chega de camarins e está ao lado da mãe*", disse a comunicadora.

E embora Carlota seja uma jovem, isso não significa que não tenha ensinado nada à mãe. Aliás, Bárbara Guimarães refere que há coisas que já não usa por a filha a considerar "velha". "*Há coisas que ela me diz que são de 'cota', e eu penso assim: 'Ah! Isto já não quero. Pronto, já não vou usar isto porque ela diz que é para pessoas mais velhas'. Mas outras coisas também, claro*", prosseguiu.

Ser mãe de uma adolescente

A filha de Bárbara Guimarães entrou recentemente na adolescência, coisa que a mãe descreve como algo bom, embora seja também um grande desafio: "*Ser mãe de uma adolescente é um desafio gigante, extraordinário, é sempre diferente e é sempre bom. Faz parte. Estou com tanta vontade que ela chegue aos 20. Porque vai ser ótimo, já tem a sua vida... Estou a brincar*", assegurou.

Ter uma filha pode trazer algumas memórias de quando era mais nova, e quando questionada acerca de se Carlota a faz recordar da época em que tinha a mesma idade, Bárbara Guimarães admitiu que não há muitas parecenças: "*Ela é muito mais gira do que eu. Muito mais à frente. Acho que, hoje em dia, os miúdos são muito mais evoluídos, muito mais desenrascados, gostam de fazer coisas diferentes, também têm outras oportunidades, têm um acesso ao mundo mais rápido. Mas, em conclusão, gostamos é de estar juntas e de fazer programas. E ela é boa aluna, estou muito orgulhosa*".

"Ser mãe de uma adolescente é um desafio gigante, extraordinário, é sempre diferente e é sempre bom"

Para este ano, embora ainda não tenha revelado novos projetos que tenha na manga, a apresentadora tem os seus desejos bem definidos. "*Muita saúde para tudo porque, a partir daí, estamos ótimos, temos energia para fazer as coisas. E que surjam também novos projetos. E viver, viver bem este ano, em paz e em família, com os amigos, cultivar as amizades, aquilo que nós gostamos e que nos faz sentir bem... Coisas tão simples como estarmos juntos, como é o caso*", finalizou.

Recorde-se que, além de Carlota, Bárbara Guimarães é também mãe de Dinis, ambos fruto do casamento já terminado com Manuel Maria Carrilho. Foi em 2013 que foi tornado público que a apresentadora tinha dado início ao processo de divórcio do ex-político, acusando-o de violência doméstica. O caso ficou marcado por longos anos de batalhas judiciais e terminou no ano passado, quando o Supremo Tribunal de Justiça condenou Carrilho a três anos e nove meses de prisão. A pena foi suspensa mediante o pagamento de seis mil euros à Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV). O ex-ministro foi ainda condenado a pagar uma indemnização de 30 mil euros a Bárbara Guimarães por danos não patrimoniais.

Fotos: HELENA MORAIS

Bárbara não mostra a cara da filha mais nova, salvaguardando a imagem da jovem

FILHA DESCREVE BÁRBARA COMO "MÃE MUITO CORAJOSA"

Também na estreia em Lisboa da peça *Feliz Aniversário*, Carlota tirou um momento para revelar aos jornalistas quais são aquelas qualidades que a adolescente considera como as melhores na sua mãe. *"Eu acho que a mãe é muito corajosa e muito guerreira"*, disse aos jornalistas.

DESEJOS DO ANO

A apresentadora da SIC deseja que haja muita saúde e novos projetos para 2024.

Vera de Melo
PSICÓLOGA CLÍNICA
VERADEMELO@SETGOALS.PT

DESAFIO DE 2024: COLOCAR EM PRÁTICA A GRATIDÃO!

O quão feliz é uma pessoa depende da profundidade da sua gratidão."

John Miller

Se olharmos à nossa volta, a maioria das pessoas reclama entre dez e 30 vezes por dia e, provavelmente, neste momento, existirá um conjunto de pessoas a reclamar sobre qualquer coisa. Grande parte reclama por tudo e por nada, já que reclamar é, aliás, inerente à condição humana.

Ansiamos os fins de semana, para na segunda-feira deles reclamar. Reclamamos sobre os colegas de trabalho, maridos, esposas, sogras, crianças, chefes... Nunca estamos satisfeitos com o que temos ou somos. Queremos sempre mais. Mais dinheiro, um trabalho melhor, uma casa melhor, um carro melhor, um corpo mais bonito, etc. Esse querer gera uma insatisfação pessoal constante. Quando conseguimos alguma coisa que queríamos muito, encontramos logo outra que queremos e não temos e regressa o sentimento de insatisfação.

Todos nos queixamos de algo, mas e se fizéssemos o exercício contrário? Se refletíssemos quais são as coisas na nossa vida pelas quais nos sentimos gratos? A gratidão é o caminho para reconhecer o que de bom existe nas nossas vidas. A partir do momento que começamos a ser gratos pelo que temos e aceitamos o que não temos passamos a ser mais felizes.

Ser grato é uma capacidade que transforma o nosso olhar sobre o Mundo, leva à mudança de perspetiva. A gratidão, por mostrar o quão prazeroso é valorizar o que se possui, faz com que se alimente menos a ansiedade. Quem pratica a gratidão cultiva o bom humor e a paciência necessária para manter relacionamentos saudáveis e felizes. Aprecia o que tem, em vez de procurar constantemente algo novo na esperança de se sentir mais feliz. Torna a vida mágica e verdadeiramente especial, pois tudo é sentido como uma "bênção".

Praticar a gratidão é difícil, mas não impossível. Assim como o perdão, praticar a gratidão não é fácil. Isso porque muitas vezes precisamos de ser gratos mesmo quando algo não ocorre de forma positiva. Apesar de podermos cair no erro de associar gratidão a factos positivos, devemos mostrar-nos gratos por tudo na nossa vida, os aspetos positivos e os negativos.

Embora nem sempre seja fácil demonstrar gratidão, a boa notícia é que este comportamento pode ser aprendido e colocado em prática. Todos os dias pode reconhecer o que de bom existe na sua vida e sentir-se grato por isso. Agradeça pelas oportunidades, pela saúde, pela vida, pela família, pelos amigos, pela casa, pelas aprendizagens decorrentes de situações adversas, pelos desafios, por tudo.

Pare para pensar agora! É grato por…

Xavier e a bebé que irá nascer em breve são fruto da relação de Sofia com David Amaro

SOFIA ARRUDA FALA SOBRE A GRAVIDEZ

"Fiquei muito contente por ser uma menina"

Na reta final da gestação, a atriz conta que o nome da bebé ainda não está escolhido e que o filho mais velho, Xavier, quer participar na decisão.

Grávida pela segunda vez, Sofia Arruda, de 35 anos, marcou presença na estreia da peça de teatro **Feliz Aniversário**, no Teatro Tivoli BBVA, em Lisboa, onde se mostrou muito feliz por apoiar os amigos que pisaram o palco, entre os quais João Baião, e também pela fase que está a viver. "*Está a correr tudo bem* [com a gravidez], *tudo calmo*", começou por dizer a atriz, que revelou em novembro passado que está grávida de uma menina. "*Ainda não temos nome, temos favoritos, mas ainda não chegámos ao veredito final. Mas, como também ainda temos tempo, estamos tranquilos*", afirmou, acrescentando que não sabe se o filho Xavier, de quatro anos, irá fazer parte da decisão da escolha: "*A nossa questão é se ele participa na escolha ou não, porque há nomes que ele gosta, mas estamos a tentar dissuadi-lo, pois os pais é que decidem. Ele que escolha os nomes dos brinquedos, mas não está fácil* [risos]."

Sobre o filho mais velho, a atriz conta como este está a reagir à gravidez: "*Muito bem, muito calmamente. Nós não forçamos, nem falamos muito do assunto. Quero que ele sinta que é filho único o máximo de tempo possível, porque eu sei que depois, quando a mana nascer, todas as atenções acabam por se virar para ela. Quero deixá-lo viver esta fase à vontade, aproveitar. Nós não falamos muito sobre isso e esperamos que seja ele a vir ter comigo, a comentar ou a perguntar alguma coisa, e aí damos respostas do que estar sempre a falar sobre o assunto.*"

Com o parto previsto para a primavera, Sofia revelou que está muito feliz por estar à espera de uma menina, apesar de, logisticamente, ser mais prático se fosse um menino. "*Fiquei muito contente. Um rapaz seria mais prático, porque já temos um e podíamos dividir quarto e roupas, e aquelas coisas. Mas eu confesso que queria imenso uma menina, por isso fiquei mesmo muito contente*", disse a atriz de **Papel Principal**, que viu as gravações acabarem mais cedo devido ao cancelamento da novela da SIC. "*As gravações da novela terminaram mais cedo, portanto, dá-me uma margem para viver esta reta final da gravidez mais tranquila*", concluiu.

"Ainda não temos nome, temos favoritos, mas ainda não chegámos ao veredito"

SEGUNDA GESTAÇÃO

A atriz da SIC revelou que está a ser uma gravidez calma e que a filha deverá nascer na primavera

Fotos: HELENA MORAIS

Sem Papas na Língua

Por
Rúben Pacheco Correia
• rubenmpcorreia@gmail.com
• instagram.com/rubenpcorreia

CALDEIRADA

Cristina Ferreira partilhou, acidentalmente, o número de telemóvel de **Bruno Cabrerizo** nas suas redes sociais. O resultado era esperado… mil chamadas em poucos minutos. Tudo indica que o ator brasileiro vai ter que mudar de contacto.

AGUARDENTE E MEL

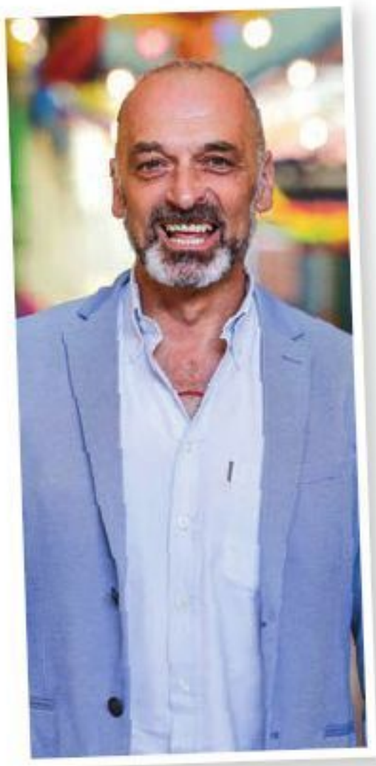
Rita Pereira está no Brasil e engripada. Gravou um vídeo a comunicar o seu estado, questionando os seus seguidores: *"Alguém sabe qual é o medicamento mais forte no Brasil para a gripe?"*. Talvez um médico saiba, Rita… ou se preferires, vens aos Açores e, normalmente, aguardente com mel resolve tudo!

NO FORNO

Rui Marques, conhecido nas redes sociais como A Pitada do Pai, é um êxito na elaboração de receitas simples, saudáveis e económicas. Anunciou, recentemente, que está no "forno" o seu terceiro filho. Parabéns, Rui!

DOCE

Heitor Lourenço e Noémia Costa juntaram-se a outros rostos conhecidos, como João Manzarra, José Cid e Maria João Bastos, na luta contra o fim da exploração circense de golfinhos em Portugal. Um movimento que ganha cada vez mais adeptos.



CLARIFICAR

O escritor **Joel Neto** encabeça, nos Açores, um manifesto onde aponta 40 índices de subdesenvolvimento humano que os Açores lideram regularmente. O manifesto é subscrito por outros açorianos de referência nacional, entre eles o professor doutor Germano de Sousa, nome conhecido pelos seus inúmeros laboratórios espalhados pelo País.

PICANTE

O congresso do PS marcou a agenda política das últimas semanas. **Pedro Nuno Santos** e os seus *looks* estão a dar que falar por internautas mais atrevidos. Nem a jornalista **Nelma Serpa Pinto** parece resistir…

COMIDA DE VERDADE

Em Alcântara, o **Solar dos Nunes** transformou-se num clássico. Madonna, Júlio Iglesias, entre tantos outros nomes internacionais, já se renderam à mestria da cozinha portuguesa do Zé Tó. Começo pelo fim: o melhor arroz-doce da minha vida. O resto é convosco!

GRANDE ENTREVISTA
DE NUNO AZINHEIRA

MIGUEL COSTA
NUNCA O TÍNHAMOS "LIDO" ASSIM

"A FÉ NÃO É UMA FUGA, MAS RECONCILIA-NOS COM O MUNDO"

Quem é o homem pau para toda a obra que anima as manhãs dos espectadores da SIC? Está sempre a rir? Só faz palhaçadas? Leva a vida com leveza, como parece na TV? Mergulhámos com Miguel Costa no lado mais desconhecido do ator e apresentador. A tampa que levou aos 13 anos, o amor às filhas, a saudade dos avós, as angústias interiores, o romantismo e os ciúmes, a perda e a dor.

Sorriso fácil, gargalhada constante, rei das palhaçadas. Esta é a tua imagem de marca na televisão. Mas há um outro lado, solidário e preocupado, que a maior parte das pessoas que te veem desconhece. O que é que te preocupa mais?

O futuro das minhas filhas. A partir do momento em que fui pai, há 11 anos, com a Luísa, tudo mudou na minha vida. Eu sei que isto parece um lugar-comum, mas quem é pai sabe bem que é verdade. Posso dizer-te que me preocupa o estado a que o País chegou, as dificuldades das pessoas, as duas guerras a que assistimos, impotentes, à nossa frente. Mas tudo isso está ligado a elas, ao futuro delas, ao bem-estar delas.

O que é que muda, afinal?

Muda o foco da nossa vida. O centro da nossa vida passa a ser o bem-estar das minhas filhas. Desde que elas estejam bem, eu e a mãe estaremos bem. Todos os outros problemas à volta, aqueles que, muitas vezes, nós hiperbolizamos, tornam-se mais pequenos quando somos pais.

Tens 46 anos, eu 49, portanto somos da mesma geração. Proponho-te olhar para trás, para o nosso tempo de juventude. Era mais fácil crescer naquele tempo em que brincávamos na rua, ou agora que temos tudo à nossa disposição?

[pausa] Posso correr o risco de ser injusto, mas acho que no nosso tempo havia mais empatia. Procurávamos mais a reconciliação. Havia mais respeito do que nesta geração. Não critico esta geração, até acho que eles têm uma maior proatividade do que nós tínhamos.

Achas?

Acho, acho que eles esperam muito menos que as coisas aconteçam. Não achas?

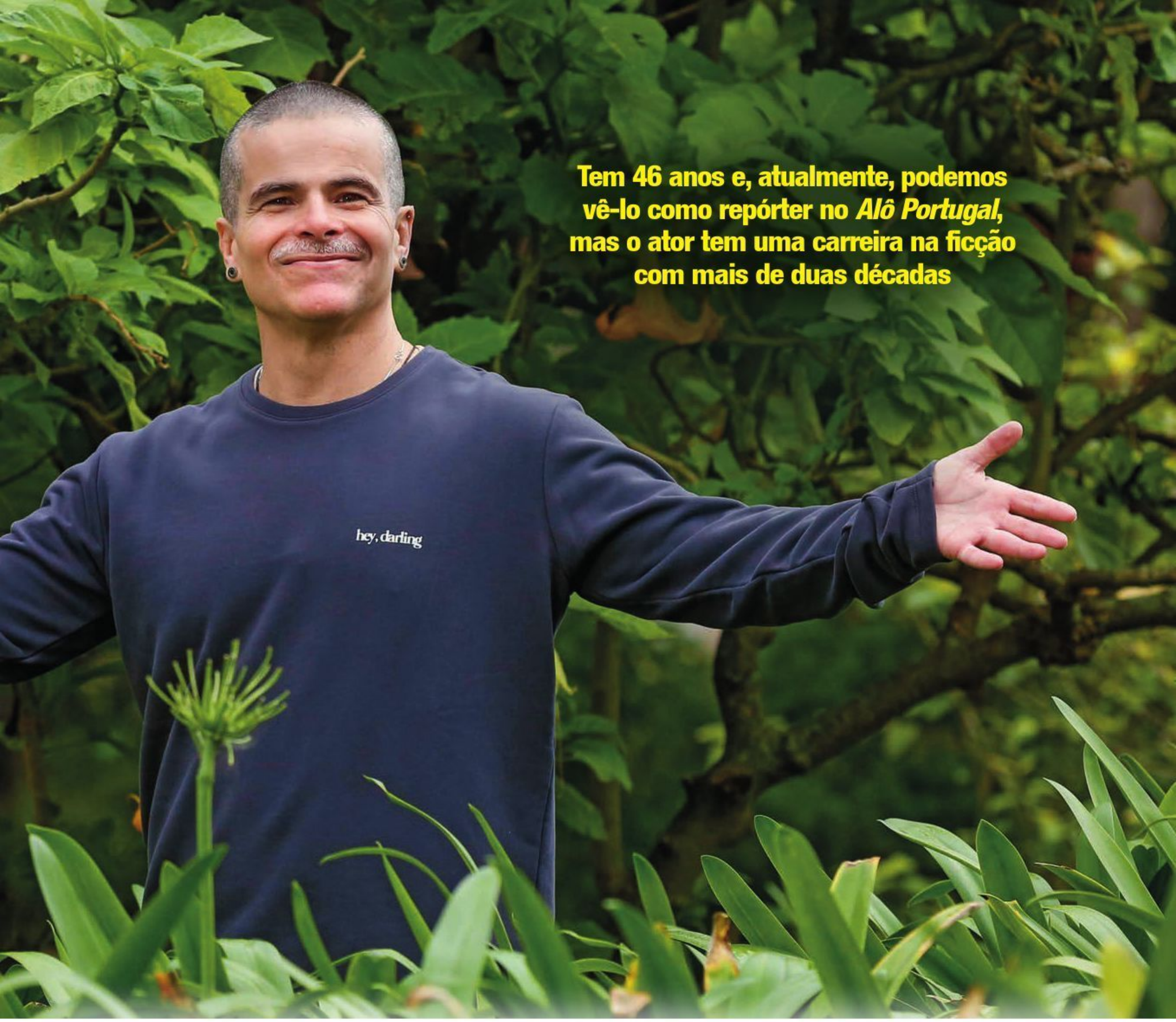
Não estou seguro disso, confesso. Mas as generalizações são sempre difíceis e perigosas. No que toca à educação das tuas filhas, como tentas mudar essa perceção que tens?

Procurando incutir-lhes a educação que os nossos pais nos deram a nós: o respeito e a empatia pelo próximo.

Elas têm noção disso já?

Têm, porque eu e a Joana tentamos lá em casa passar essa mensagem. Para sermos respeitados, temos de nos dar ao respeito. E saber respeitar os outros. Até dando como exemplo o próprio dia-a-

"A partir do momento em que fui pai, há 11 anos, tudo mudou na minha vida. Quem é pai sabe que é verdade"



Tem 46 anos e, atualmente, podemos vê-lo como repórter no *Alô Portugal*, mas o ator tem uma carreira na ficção com mais de duas décadas

-dia delas. Quando elas estão a discutir, procuramos mostrar-lhes que, se uma se colocar no lugar da outra, provavelmente vai perceber as razões da zanga. E isso é meio caminho andado para a resolver. Mas atenção, nós temos muito a preocupação de não acelerar o processo de crescimento. Elas são duas crianças e têm de agir como tal. Não quero nada que elas tenham pressa em crescer.

Tu não tiveste?

[risos] Achas? Olha para mim [risos]. O João Mota, que foi o meu mestre no teatro, estava sempre a dizer para não termos pressa de crescer. Mas isso, que era dito para o lado profissional, acho que se deve aplicar também na nossa vida.

Como é que elas olham para o teu lado criança?

Às vezes de uma forma muito crítica [gargalhada]. Às vezes dizem-me: "*Oh pai, estás a ser estranho!*" [risos]. Mas depois gostam das brincadeiras. E eu já tenho as minhas dúvidas, nessa nova fronteira da sua intimidade, do seu crescimento e de ganharem alguma autonomia, até onde é que eu posso ir com a minha brincadeira. Há um espaço que tenho de saber respeitar.

Elas já reivindicam esse espaço?

Já, já.

E como é que reages a isso?

[pausa] Às vezes, custa-me. A Luísa tem 11 anos e já tem uma autonomia grande. Elas crescem muito depressa. Eu gosto de me aperceber dessa autonomia, mas não escondo que me angustia um bocadinho [risos].

Que angústia é essa?

[pausa] Elas são ainda os meus bebés [baixa os olhos]. E vão ser sempre. Mas sabem que terão sempre o colo e o amparo dos pais.

Estás preparado para essa fase de crescimento da adolescência?

Não, acho que não estou preparado. Mas darei o meu melhor para lhes mostrar que estou preparado [gargalhada].

Lá em casa tu és o brincalhão, o polícia bom, e a Joana é a mais rígida, o chamado polícia mau?

[Abre os olhos] A Joana é muito mais assertiva do que eu. É uma pessoa com uma sensibilidade muito especial, que eu admiro muito. E tem sempre um gesto e uma medida naturais, como se as mães viessem já com manual de instruções incorporado [risos]. Eu tive de observar e aprender a reagir. Mas talvez porque elas são três mulheres lá em casa. Provavelmente, se houvesse um rapaz, teria sido mais fluido para mim.

Terias gostado de ser pai de um rapaz?

É-me completamente indiferente. Sou muito feliz por ser pai de duas raparigas.

GRANDE ENTREVISTA DE NUNO AZINHEIRA

Nesta entrevista com Nuno Azinheira, Miguel Costa recorda a infância

Fecharam a loja?

Sim, fechámos a loja. Só se acontecesse algum percalço. Primeiro, porque o tempo que disponibilizamos queremos que seja justo e equilibrado para as duas. Depois, porque não queremos abdicar completamente da nossa relação, do Miguel e da Joana. É fundamental que os pais não deixem de ser namorados, não deixem de ser amantes, não deixem de ter os seus passatempos. E, finalmente, não há que esconder: um filho, com tudo aquilo que nós queremos proporcionar, é um investimento financeiro que tem de ser bem ponderado. Portanto, estamos ótimos com dois.

Tu e a Joana estão juntos há quanto tempo?

[sorriso] Sou terrível com datas. Sei que foi num Dia Mundial da Criança, 1 de junho. Acabámos por estipular esse dia como o dia zero, apesar de já ter havido uns avanços antes. Ora, mas se a Luísa tem 11 anos, portanto devemos estar juntos há 14 ou 15 anos [gargalhada]. Sou terrível.

Como é que se conheceram?

[pausa] Conhecemo-nos muito novos. Eu conheci a Joana com 13 anos, ela tinha 11. Foi numa festa de aniversário de uma amiga que era irmã de um amigo meu. Era uma matiné, e a irmã pediu ao irmão para levar os amigos para se poder dançar [sorrisos]. E lembro-me perfeitamente: a Joana era a miúda mais gira daquela festa. Ela será sempre para mim a miúda mais gira de todas...

E então o que aconteceu nessa festa?

Ah, pois. Eu era muito descontraído e tinha a mania de chico-esperto. Estávamos ali todos os amigos a olhar para ela e a comentar "*quem é que a vai convidar para dançar?*" e eu cheguei-me à frente. E ela deu-me um redondo não [gargalhada]. E eu, sem grandes mágoas, fui dançar com outras. Mas na realidade nunca mais me esqueci do nome dela e da cara dela.

E passados uns anos...

... pois, passados uns anos, encontrámo-nos numas festas da [Teatro da] Comuna, em Lisboa, que eram organizadas por grandes amigos, os atores Joaquim Horta, o João Tempera e o Hugo Franco, todos atores – na altura trabalhávamos todos na Comuna – na primeira sexta-feira de cada mês. E ela começou a ir a essas festas com a irmã, hoje minha cunhada.

Vocês tinham perdido o contacto?

Completamente. Nunca mais tínhamos falado um com o outro: não havia telemóveis, nem sequer redes sociais. Mas eu não me esqueci daquele "não" da matiné. E passados aqueles anos todos, eu estava na festa a trabalhar no bar, e ela veio ter comigo e convidou-me para sair do bar. "*Anda cá para fora dançar.*" E eu disse-lhe que não [gargalhada].

Vingativo...

[risos] Não, eu estava mesmo com muito trabalho ali no bar, porque as festas tinham ganhado uma grande dimensão em Lisboa. Ia sempre muita gente. Passadas umas horas, estava o serviço mais descontraído, fui ter com ela e iniciámos uma dança até hoje. E gostava que durasse porque sou muito feliz com a Joana. Mas com a perfeita noção de que é preciso muito trabalho para uma relação durar.

"Sim, sou muito romântico"

Não há amores incondicionais?

Há, o amor pelas nossas filhas. O amor da Joana por mim não será incondicional e o meu por ela não será incondicional. Uma relação amorosa entre duas pessoas tem de ser muito trabalhada, cuidada, respeitada. E tem de haver amor, claro.

Mas o amor não é o mesmo à medida que o tempo passa, pois não?

Não, vai modelando, vai-se tornando diferente, mais maduro, mais forte. Sobretudo, há fronteiras claras que não se podem ultrapassar e que nós vemos, todos os dias, acontecer noutras relações à nossa volta. Isso é muito triste.

És romântico?

Sim, sou. Muito [risos]. Sempre fui. Posso contar-te uma história que se passou com uma rapariga. Os meus pais divorciaram-se muito cedo, mas sempre com uma relação muito boa. Sempre passei o mesmo tempo de qualidade com cada um dos dois. São um exemplo para mim de amor, de respeito, de dignidade. Nunca fui um joguete na mão dos dois, como acontece, infelizmente, com muitos casais.

És filho único?

Sou filho único destes dois pais, sim, mas depois tenho um irmão do segundo casamento da minha mãe. Mas contei-te isto dos meus pais para te dizer que, nas traseiras do prédio do meu pai, havia um outro prédio onde morava uma miúda a quem eu achava muita piada, à distância. Não a conhecia, não a via fora de casa. Eu era muito miúdo. Ela estudava à janela, escrevia, passava muito tempo à janela. E eu punha música no meu quarto e punha-me a cantar à janela. Muito Rui Veloso [risos]. E cantava literalmente para ela. E houve um dia que combinámos encontrarmo-nos na rua – não sei bem como, porque já há aqui alguns lapsos de memória, como é evidente. Arranjei-me, estava muito nervoso, levei-lhe uns bombons, conhecemo-nos, tivemos uma conversa muito curta, porque na realidade foi muito pouco interessante. Naquele dia – e isto não foi problema dela – caiu um pouco o fascínio que eu tinha por ela. Mas ela era muito querida, nunca mais nos vimos. Mas tudo aconteceu por causa do Rui Veloso.

"[Os pais] *São um exemplo de amor, de respeito e de dignidade. Nunca fui um joguete na mão dos dois*"

Sempre foste bom a dar música às miúdas?

[gargalhada] Sempre vivi as coisas com alguma intensidade. Depois, mais tarde, acabei por ter algumas relações tóxicas, que até foram motivadas por esse excesso

"Faço terapia há muitos anos e desde muito novo. Sinto que é muito importante para mim. Procurei voluntariamente"

de emoção e intensidade da minha parte. Mas atenção, nunca ultrapassámos certas fronteiras, mas as relações eram tóxicas pelas dinâmicas que se cruzavam.

Mas tóxicas no ciúme?

Sim, também no ciúme. Sou uma pessoa muito emotiva, muito intensa. Com o tempo fui trabalhando isso, atenção. Na realidade, houve coisas em que eu gostava de me ter sabido defender melhor. E já não estou a falar apenas de relações amorosas. Mas há uma característica minha que às vezes se torna um defeito, que é o excesso de exigência em relação a mim. Isto não é falsa modéstia, mas nós não devemos ser assim tão exigentes connosco.

Sofreste muitas vezes com isso?

Sofri. Com os meus erros. E às vezes ainda sofro. Por isso, estou neste processo interior inacabado. Faço terapia há muitos anos e desde muito novo. Sinto que é muito importante para mim. Procurei voluntariamente. É maravilhoso.

A que perguntas é que procuras responder nessa terapia?

[pausa] Olha, sobre a relação com as minhas filhas, mas sobretudo sobre as minhas reações, os meus medos e inseguranças.

Consegues entendê-los? Essa exigência que dizes ter contigo tem razões que já conseguiste resgatar?

[longa pausa] ...

Os teus pais foram muito exigentes contigo?

Não. Nunca foram muito exigentes comigo.

Os teus professores foram muito exigentes contigo?

Alguns. E se calhar, ainda bem. Tive um percurso escolar superdescontraído,com algum sucesso. Mas poderia ter tido mais sucesso, se tivesse mexido alguma palha para isso. Digo-o sem qualquer pretensiosismo. Portanto, as razões para esses medos e inseguranças, para essa exigência comigo próprio não tem tanto a ver com a minha relação com os outros, mas comigo.

Porquê?

Porque durante muito tempo eu não sabia o que queria fazer da minha vida. Fui sempre muito atrás dos meus amigos. Acabei por entrar em Economia, na Católica, porque tive notas para entrar. E acabei por terminar o curso, mas eu sabia que não era aquilo que queria fazer. Aliás, no final do segundo ano do curso, comecei a estudar teatro. E, aí sim, foi amor à primeira vista. E contei com a ajuda dos meus professores da faculdade que, além de me terem ido ver ao teatro, foram ajustando horários para as minhas aulas, porque sabiam que eu não conseguia ir a todas. Portanto, sou-lhes muito grato. E aos meus colegas também. Alguns ficaram amigos.

Fazes amigos com facilidade?

Faço. Por ser muito sociável, mas também sofro muito com isso.

Porquê?

GRANDE ENTREVISTA DE NUNO AZINHEIRA

Porque, nas nossas vidas, nós nunca conseguimos repartir a nossa atenção por todos os amigos da mesma forma. E o contrário também é verdadeiro. E sofro muito com isso, mas provavelmente também fiz sofrer amigos com isso. Ou talvez não, porque eles, se calhar, porque não tinham o mesmo grau de exigência consigo próprios, não sofriam tanto por isso. Mas eu questiono-me muito com isso. Vou dar-te um exemplo que não me importo de partilhar com os nossos leitores lá em casa. Quando somos pais, as nossas prioridades mudam, como já te disse. O nosso tempo disponível também. Nem sempre podemos aceitar os convites, nem sempre apetece, enfim, acho que as pessoas percebem muito bem isso. E eu dou por mim a perceber que os meus amigos começaram a organizar almoços e jantares sem mim. É normal criarem-se dinâmicas sem mim. Mas não é por não gostarem de mim, é porque não querem incomodar, é porque pensam que eu estou com as filhas, que não tenho tempo. É uma coisa supercarinhosa, até porque depois falamos abertamente sobre isto, mas eu sofro horrores com isso. Porque o que vinha à minha cabeça é "*o que é que eu terei feito para eles me deixarem de procurar?*"

"As perdas são irreparáveis"

Como é que resolveste isso interiormente?

Concluindo o óbvio: para os verdadeiros amigos, passe o tempo que passar, se eles precisarem, eu estou cá. E o contrário sei que também é verdadeiro. Quando eu precisei, eles estavam cá. Mas faz-me falta aquele que era o meu melhor amigo, que morreu repentinamente [baixa os olhos e emociona-se], de doença, mas repentinamente. Já era pai e ele era o agregador de todos nós. Na realidade, nós desligámo-nos um pouco, sem maldade e sem descuido, se calhar por um luto que será eterno. Porque ele é insubstituível e isso custa-me muito. Apesar de eu ter esse luto muito bem resolvido na minha vida.

As perdas são sempre muito violentas.

Irreparáveis, Nuno, irreparáveis. Mas são cicatrizes que eu gosto de olhar para elas. E sabes porquê? Porque a melhor homenagem que eu posso fazer a essas pessoas é saber que o espaço delas nunca foi preenchido. Não é que isso me faça desistir de viver – eu tenho uma alegria enorme de viver –, mas as perdas das pessoas próximas, familiares e amigos são irreparáveis.

Como se curam essas feridas?

[pausa] Levantando a cabeça e lambendo as cicatrizes. E percebendo que temos de lá estar quando as pessoas precisam de nós. Já o fizeram por mim [emociona-se]. A começar pelos meus pais, os meus avós, esse meu amigo de que te falei, o Rogério. Há pessoas que disfarçam bem, que tocam a vida para a frente, que nos vendem uma ilusão de que está tudo bem. É preciso parar e olhar para os outros. Porque, se pararmos e olharmos para o lado, veremos que, se calhar, não estão assim tão bem. E acho que, em alguns casos dramáticos, é muito fácil nós nos questionarmos se fizemos tudo o que estava ao nosso alcance.

Falaste aí dos teus avós, que sei que foram grandes inspirações para ti.

[abre-se o sorriso] Foram superimportantes, os quatro. Superimportantes. Tive quatro avós inspiradores, nenhum deles é vivo. Guardo memórias incríveis. Perdi a minha avó paterna, a avó Nini, numa altura crítica, há um ano e pouco, e é das pessoas mais importantes da minha vida. A minha primeira grande perda foi o meu avô paterno. Eu era muito novo, tinha oito ou nove anos.

Como se lida com a morte nessa idade?

Neste caso concreto, muito bem, porque não estive muito próximo desse momento. Só mais tarde é que me custou muito. Ninguém sabe perder as pessoas que ama. Eu também não, mas sei resolver esse drama interiormente. Com a morte dos meus avós, há um armário que se fecha.

O que é que isso quer dizer?

Que há memórias, que há coisas sobre nós, sobre mim, que jamais saberemos, porque eles eram os fiéis depositários delas. E provavelmente só voltaremos a abrir esse armário quando nos reencontrarmos noutra dimensão da vida. Há quem acredite nisso, há quem não acredite. Eu acredito, sou crente.

"Faz-me falta aquele que era o meu melhor amigo, que morreu repentinamente, de doença"

Isso facilita?

A Fé não é uma fuga, mas reconcilia-nos com o mundo. Eu sempre fui muito espiritual e lembro-me de isso ser reforçado pelos meus avós maternos e por uma tia minha. Sendo crente, nunca fui um exemplar católico, um praticante. Tenho os meus momentos na igreja, mas faço, sobretudo, muita meditação. Penso muito nas coisas para tentar extrair o lado positivo de tudo.

"Adoro conhecer pessoas, fazer amigos"

Ora, nem a propósito. Quem te vê na televisão acredita que tu és um tipo muito positivo, embora se perceba por estas respostas que tens imensas dúvidas.

Tenho, tenho. E não sou o homem sempre positivo que pareço ser. Tenho os meus momentos de enorme preocupação e insegurança. O que no nosso meio é recorrente, é cíclico. E eu adotei uma postura na vida para tornear essa insegurança: é ser proativo, é não ficar de braços cruzados, é correr atrás.

Estás no *Alô Portugal* há três anos. Já escrevi sobre isso: era um convite improvável, o teu sucesso nesta área era um sucesso improvável, e tu tornaste-te um apresentador improvável.

[risos] Sim, tenho de reconhecer que é verdade. Mas olhando para todo o meu percurso de vida, faz todo o sentido. Desde pequenino, sempre tive vontade de conhecer pessoas. Conhecer não é apenas a curiosidade, não é uma coisa superficial. Aliás, os meus pais contam-me que me viam na praia a conversar com toda a gente. Fosse qual fosse a idade. Mais velhos, mais novos, crianças, velhos. Essa vontade de conhecer tenho-a mantido sempre ao longo da vida. Por outro lado, eu dizia muitas vezes em público na SIC "*eh pá, tenho de pedir ao Daniel Oliveira para me deixar ser o repórter masculino no* ***Fama Show***" [gargalhada]. Depois, tinha o meu canal de YouTube onde fazia entrevistas a pessoas que eu admirava muito.

Ficaste surpreendido com o convite?

Fiquei. Mas o salto no desconhecido é uma coisa que me agrada. Assusta-me um pouco, dá-me borboletas na barriga, mas abracei o desafio de alma e coração. E sou tão feliz, tão feliz, tão feliz, que quando me perguntam sobre a ficção, eu encolho os ombros. Eu serei sempre ator, até pela minha formação. É a minha paixão primeira, mas vou ser-te muito sincero: isto da televisão pode acabar quando menos esperamos. E eu estou tão feliz aqui, deixem-me continuar a ser feliz.

E o retorno dos espectadores?

É incrível, as pessoas veem ter comigo. As mais velhas, mas também as crianças. Porque eu comunico para todos. Eu sou um pouco uma personagem que vou mudando de dia para dia. Mas sou eu sempre, porque um ator é um comunicador. Mas aquilo não é um boneco, sou eu, genuinamente.

E as novelas e o teatro?

Claro, sempre. O teatro, aliás, fará parte da minha vida este ano. São projetos que dependem de mim e não de agendas de terceiros, para eu não ter de recusar [risos]. Lido muito mal com isso. Procuro sempre conjugar tudo, mas às vezes não é possível. E eu tenho aprendido a dizer que não. Mas deixa-me sempre muito triste. Nesse capítulo, fazer novela é o mais difícil por agora. É difícil conciliar. O **Alô Portugal** obriga-me a todos os dias andar de um lado para o outro.

Já pediste a quem decide para não pensar em ti para novelas?

[risos] Já tive de dizer, sim. Sou ator e continuarei sempre a ser, mas estou tão feliz que quero continuar por aqui. E eu acho que quem decide se me mantém é porque reconhece o meu valor neste trabalho. E não posso negar, é uma forma de estar sempre a trabalhar, portanto de dar consistência à minha atividade profissional – e bem se sabe que os atores às vezes têm períodos mais parados.

Texto: NUNO AZINHEIRA; Fotos: TITO CALADO

Nuno Azinheira
PROFISSIONAL DE COMUNICAÇÃO

O QUE SE JOGA NA FICÇÃO

Escrevo este texto no domingo, na véspera da estreia de **Cacau**, a novela em que a TVI aposta para o assalto final ao horário nobre e poder, em definitivo, saltar para o comando das audiências.

O risco é este: se o resultado da estreia ficar abaixo das expectativas de Moniz e Cristina, a coisa pode manter-se mais ou menos como está. Se o primeiro episódio for aprovado pelos espectadores, adensam-se as dores de cabeça para Daniel Oliveira.

Em teoria, este é o melhor momento para a estreia de **Cacau** – e não é por acaso que a TVI decidiu estreá-la já. Com uma forte primeira linha de ficção ancorada no sucesso absoluto de **Festa É Festa**, o canal de Queluz de Baixo procura aproveitar o compasso de espera em Paço de Arcos: enquanto **Senhora do Mar** não está pronta para começar, o que fazer com **Papel Principal**, que vinha cheia de sonhos, mas teve sempre um secundaríssimo papel nas audiências de *prime time*?

Aliás, vejamos: nas primeiras duas semanas de janeiro, a SIC procurou alternativas para aquele horário: estreou com sucesso **A Máscara** no dia 1, segunda-feira e liderou. Ocupou o resto da semana com a minissérie de Marco Paulo (começou bem, mas foi perdendo gás), empurrando **Papel Principal** para mais tarde. No final da primeira semana, Daniel Oliveira surpreendeu tudo e todos: colocou a final de **Casados no Paraíso** a seguir ao **Jornal da Noite**. Aposta certeira: o *reality show* liderou e bateu **Festa É Festa**.

Já na semana passada, continuou na mesma aposta: a novela baixou para as 22h30 e os diários de **Era Uma Vez na Quinta** (excelente *casting*, há que reconhecer...) ocuparam a primeira faixa, subindo os resultados da SIC e fazendo a TVI correr atrás, colocando à mesma hora um bloco de **Desafio Final**.

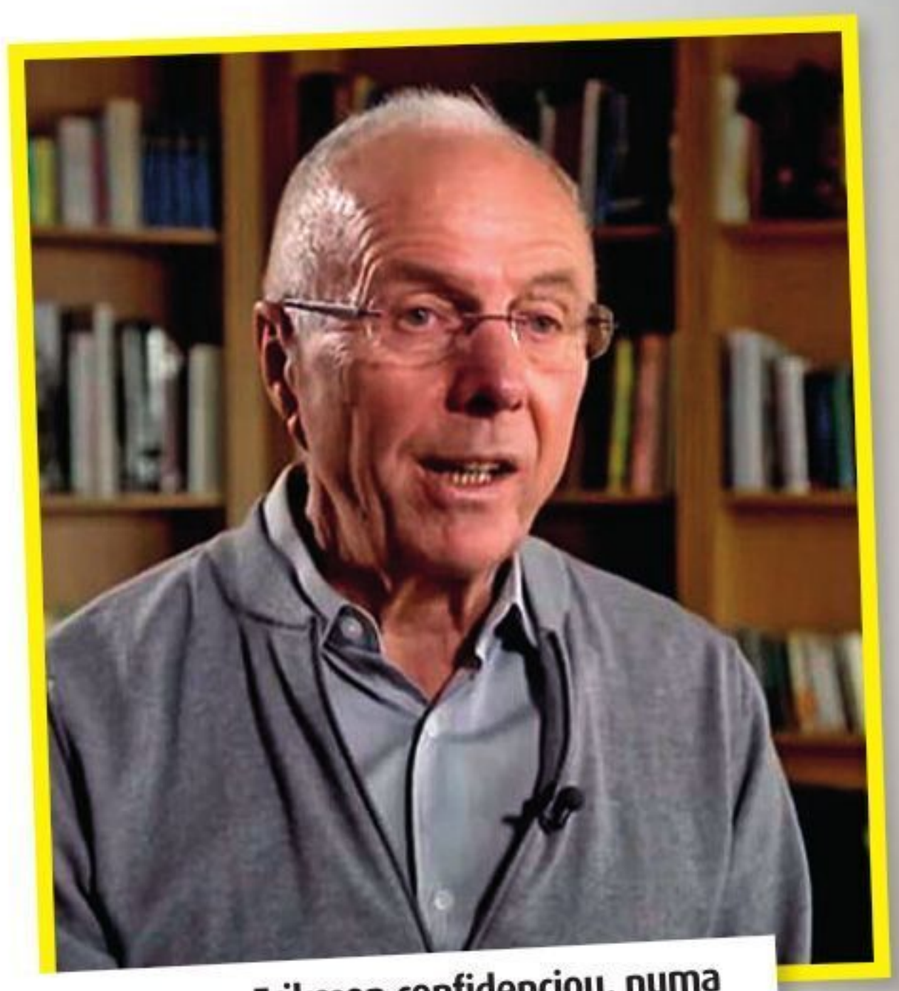
E agora? A nova novela, protagonizada por Sofia Ribeiro nos Açores, estava agendada para "o primeiro trimestre do ano". Sabe-se que se vai estrear "muito brevemente". Enquanto isso, **Cacau** tenta aproveitar o espaço livre para fazer o seu terreno e a SIC tentando dar ânimo e polémica à **Quinta**.

Uma coisa é certa: se a TVI acertar na sua nova novela, passa a ter um bloco de duas novelas líderes. E aí a história pode começar a ser outra.

SVEN-GÖRAN ERIKSSON
DIAGNOSTICADO COM CANCRO EM FASE TERMINAL

SÓ TEM UM ANO DE VIDA

O antigo treinador do Benfica revelou que, apesar de estar doente e de não poder ser operado, vai manter uma atitude positiva para poder viver *"o máximo de tempo possível"*.



Há um ano, Eriksson confidenciou, numa entrevista à Sky Sports News, que se tinha retirado do futebol por questões de saúde

Sven-Göran Eriksson foi diagnosticado com um cancro no pâncreas em fase terminal. A notícia foi dada pelo próprio, durante uma entrevista à rádio sueca P1, em que referiu que talvez tenha *"um ano de vida"*, mas garantiu que vai lutar contra a doença *"o máximo de tempo possível"*. *"Toda a gente compreende que tenho uma doença que não é boa. Toda a gente pensa que é cancro, e é mesmo. Mas preciso de lutar da maneira que conseguir. Talvez tenha um ano de vida no máximo, na pior das hipóteses um bocadinho menos. Na melhor, um pouco mais de tempo. Não se pode ter a certeza absoluta. É melhor nem pensar muito nisso"*, afirmou o antigo treinador, de 75 anos, que orientou o Benfica entre 1982 e 1984, regressando entre os anos 1989 e 1992.

Apesar do diagnóstico duro e de não existir a possibilidade de ser operado, Eriksson garantiu que vai assumir uma atitude positiva. *"Tenho de lutar o máximo de tempo possível. Podemos enganar o nosso cérebro. Ver o lado positivo das coisas, não nos entregarmos à adversidade, porque esta é a maior adversidade, claro"*, confessou.

Eriksson "reformou-se" o ano passado

Foi no ano passado que o treinador sueco anunciou que ia reformar-se do mundo do futebol por motivos de saúde, mas sem revelar do que se tratava. Na altura, era diretor desportivo do clube sueco IF Karlstad.

Eriksson é um nome sonante no desporto-rei. Foi o primeiro treinador estrangeiro a orientar a seleção inglesa. Comandou as seleções do México e das Filipinas, passou por vários clubes de topo, como a Lazio, Fiorentina, Roma e Sampdoria – todos eles em Itália –, e ainda Leicester e Manchester City, em Inglaterra.

No Benfica, onde esteve durante cinco épocas não consecutivas, conquistou três campeonatos nacionais, uma Taça de Portugal e uma Supertaça. A nível de clubes, somou muitos mais títulos e dirigiu aquela que foi considerada a geração de ouro de futebolistas ingleses, que incluía David Beckham, Steven Gerrard e Wayne Rooney. Enquanto treinador, o seu último trabalho foi na seleção das Filipinas, em 2018/19.

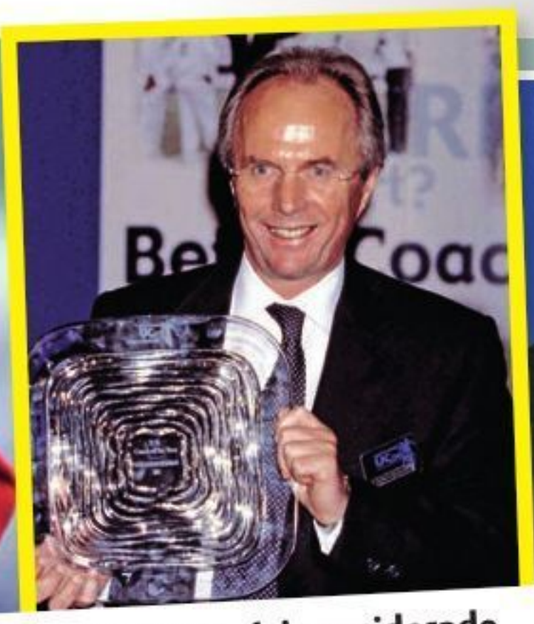
Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: IMPALA, REUTERS e D.R.

"Toda a gente pensa que é cancro, e é mesmo. Mas preciso de lutar da maneira que conseguir"

ENFRENTOU DUAS VEZES O PESADELO DE PORTUGAL

Eriksson foi o primeiro treinador estrangeiro de Inglaterra, entre 2001 e 2006. Levou a seleção aos quartos-de-final de dois Mundiais (2002 e 2006), tendo sido eliminado pelo Brasil e por Portugal, respetivamente. Porém, não foi a primeira vez que foi eliminado pela equipa das quinas. Em 2004, no Europeu, a Inglaterra de Eriksson foi eliminada por Portugal de Scolari, também nos quartos-de-final, nas grandes penalidades

Eriksson foi treinador da geração de ouro da seleção inglesa, que incluía Beckham



Em 2001, foi considerado a Personalidade Sueca do Ano no mundo do futebol, pelo trabalho que fez na seleção britânica

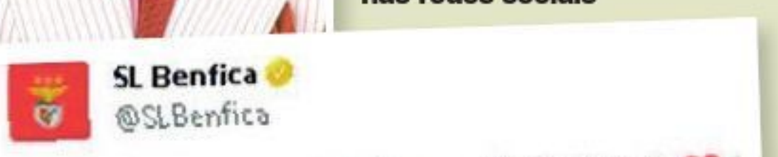
Mensagens de apoio

SÉRGIO CONCEIÇÃO

Eriksson foi treinador de Sérgio Conceição quando este jogou na Lazio, e o atual treinador do Futebol Clube do Porto não ficou indiferente à notícia: "*Mais uma batalha para quem já venceu tantas! Um enorme abraço para o míster*", afirmou, no Instagram.

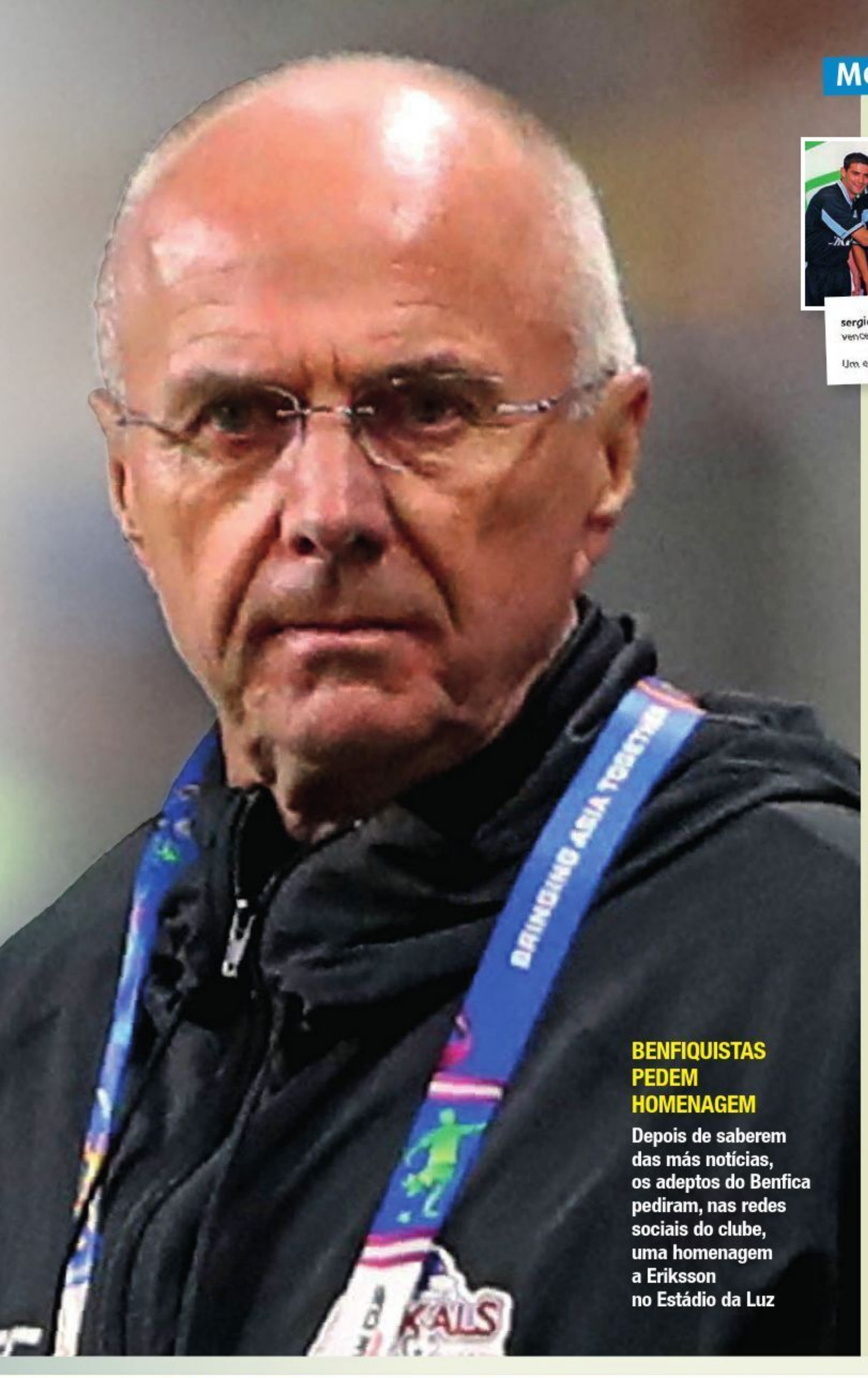
S.L. BENFICA

O clube da Luz deixou uma mensagem especial a Sven-Göran Eriksson no dia em que este revelou ter um cancro terminal. *"Todos a torcer por si, Eriksson. Muita força!"*, referiu o Benfica, numa publicação divulgada nas redes sociais



A EX-COMPANHEIRA

Nancy Dell'Olio manteve um relacionamento com Eriksson durante dez anos e ficou devastada com a notícia *"Sabia que o Sven estava doente, mas dói muito saber. A notícia sobre o Sven foi devastadora. A vida pode ser cruel"*, disse a advogada, citada pelo *Daily Mail*



BENFIQUISTAS PEDEM HOMENAGEM

Depois de saberem das más notícias, os adeptos do Benfica pediram, nas redes sociais do clube, uma homenagem a Eriksson no Estádio da Luz

2001

2002

O antigo selecionador de Inglaterra privou mais do que uma vez com membros da família real britânica

Eriksson acompanhado por Nelson Mandela

2003

2005

Eriksson e Otto Rehhagel, antigo futebolista alemão e ex-selecionador da Grécia

HUGO FÉLIX DESTACA-SE CADA VEZ MAIS DENTRO E FORA DAS QUATRO LINHAS

"IRMÃO" DE PEIXE SABE NADAR

Joga no Benfica, é muito cúmplice dos pais, gosta de viajar, de festas e tem uma namorada que se chama... Margarida. Tudo coincidências com João Félix, em quem vê um ídolo a seguir.

É o benjamim da família. Cresceu a ver o irmão tornar-se um jogador de referência, mas também ele seguiu os seus passos no futebol. Hugo Félix tem 19 anos, integrou o Benfica Campus em 2016, depois de ter sido contratado em 2015 para o Centro de Formação e Treino do SL Benfica na cidade de Viseu, na mesma altura em que o irmão, João Félix, ingressou nas águias. Antes disso, passou quatro temporadas no FC Porto, clube onde iniciou o seu percurso desportivo.

O jovem – que também tem vindo a crescer com a camisola da Seleção Nacional – tem no irmão um ídolo que segue fervorosamente.

Mas as coincidências com o primogénito do clã não se ficam apenas pelo talento que ambos demonstram dentro das quatro linhas. Hugo é também ele, tal como João Félix, muito cúmplice dos pais, foi aliás com a mãe, o pai e o irmão que passou o Natal na Arábia Saudita, e no seu perfil no Instagram vai partilhando alguns dos seus gostos mais pessoais como as viagens, férias, festas, amigos, no fundo, a boa vida de um rapaz da sua idade.

Mas não se pense que o médio benfiquista tem o coração desimpedido para o amor, uma vez que ele já encontrou a sua alma gémea junto de uma jovem estudante de seu nome... Margarida Esteves, conhecida por Megui. Lembre-se que a ex-namorada de João Félix era a atriz Margarida Corceiro. Mais um acaso nas vidas dos manos, que muitos ainda acalentam ver jogar juntos no Estádio da Luz.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

O médio passou o *réveillon* em Barcelona com a namorada, agora oficialmente assumida

Os Félix com os pais na Arábia Saudita, no Natal de 2023, e na Luz, em 2019, quando João ainda estava no Benfica.

"ESTÁ NO BOM CAMINHO"

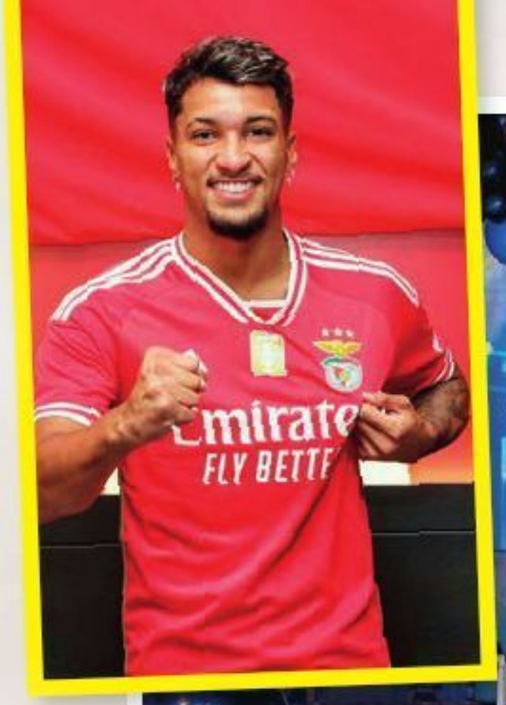
O benjamim é também ele motivo de orgulho para João, que já disse: *"Tem tudo para chegar ao mais alto nível. Está no bom caminho"*

MARCOS LEONARDO

PRIMEIRO REFORÇO DE INVERNO DO BENFICA CONTA COM APOIO ESPECIAL

NAMORADA JÁ CONQUISTOU FÃS DO CRAQUE

O avançado brasileiro estreou-se na Luz com um golo e fora das quatro linhas é inspirado por Thaís Quintino, com quem vive uma relação há cerca de três anos.



AMOR À DISTÂNCIA

A cara-metade do jogador do Benfica ainda não se juntou a ele em Lisboa.

Já sentiu o ambiente no estádio, aquele que os adeptos benfiquistas chamam de "inferno na Luz", e foi logo na estreia, frente ao Rio Ave, no passado domingo, que atirou à baliza e fez o seu primeiro golo no futebol português.

Marcos Leonardo, o primeiro reforço de inverno do Benfica, é brasileiro, tem 20 anos e deixou o Santos Futebol Clube para rumar ao clube das águias por 18 milhões de euros.

O avançado assinou contrato até 2028, cinco temporadas e meia, com uma cláusula de rescisão de 150 milhões de euros, o valor mais alto de sempre registado na I Liga e que só iguala o também benfiquista Orkun Kökçü.

O futebolista já foi alvo de algumas críticas por parte dos comentadores desportivos, mas na sua maioria são os elogios ao seu talento com a bola nos pés que se destacam.

Fora dos relvados, Marcos Leonardo conta com uma fervorosa "torcedora", que promete vir, em breve, aquecer as bancadas com a sua beleza e sensualidade.

Thaís Quintino namora com o novo jogador do Benfica há cerca de três anos e já conquistou os fãs da sua cara-metade.

As fotografias da jovem em biquíni ou em poses mais sensuais são as mais comentadas, ela que possui quase 13 mil seguidores no Instagram [o jogador tem mais de 400 mil]. A jovem é a mais dedicada adepta de Marcos Leonardo e desde que o namorado foi apresentado no Estádio da Luz que tem vindo a partilhar vídeos de apoio ao avançado e ao seu novo clube. Ainda não se sabe se Thaís já se juntou ao jogador em Lisboa, mas a contar pelos vídeos que mostram Marcos a chegar ao aeroporto e pelas publicações que a jovem faz, ainda deverá estar no Brasil.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

As fotos sensuais de Thaís já estão a fazer furor junto dos adeptos benfiquistas

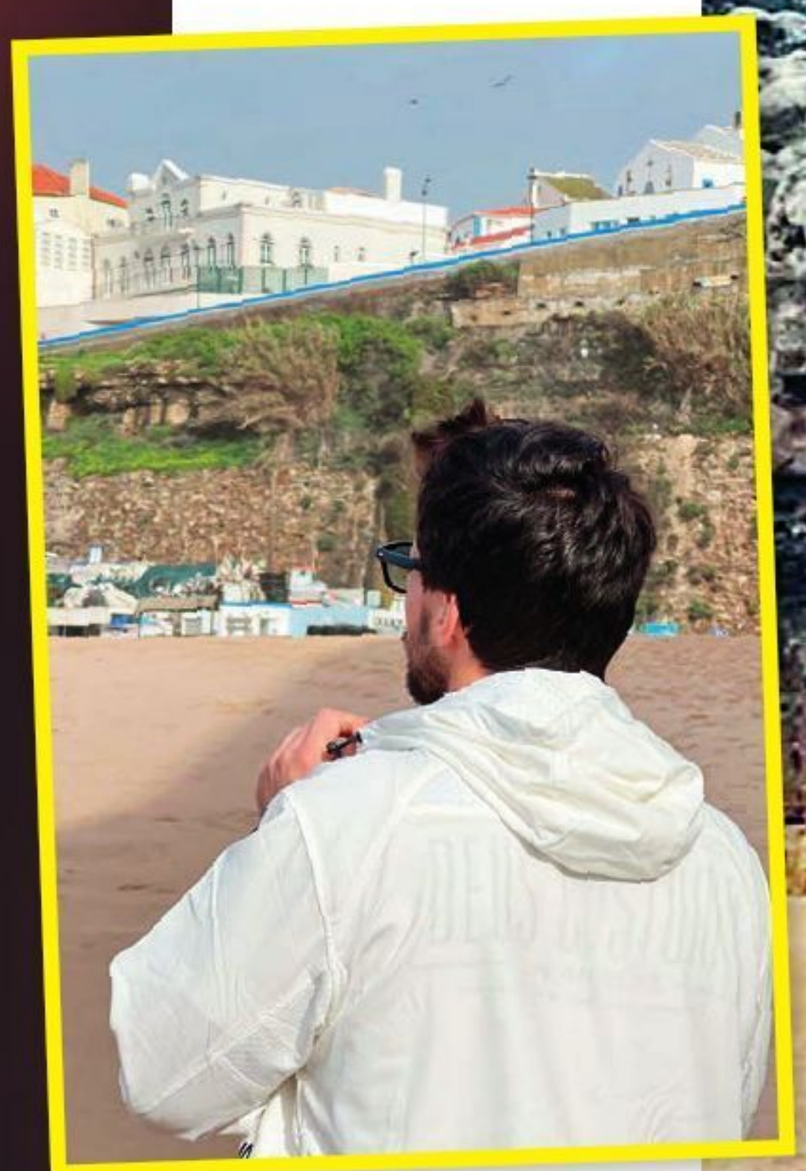
CRISTINA FERREIRA APAIXONADA POR JOÃO MONTEIRO

ASSUME NAMORADO, DEPOIS DE 13 ANOS SOLTEIRA

A apresentadora reservou a bomba para o final de mais uma Cristina Talks: está a viver um romance com João Monteiro, irmão do mais recente vencedor do *Big Brother*. Na palestra que deu na Altice Arena, falou ainda de como aprendeu a amar, do seu regresso às manhãs da TVI e da época em que todos a temiam.

A PRIMEIRA FOTOGRAFIA

Cristina Ferreira partilhou nas redes sociais aquela que é a primeira fotografia sua e de João Monteiro juntos, captada nos bastidores da Altice Arena.



MANHÃ NA ERICEIRA

No dia seguinte a ter assumido estar apaixonada, Cristina Ferreira foi até à praia na Ericeira, que costuma frequentar. João também partilhou uma fotografia no mesmo local.

Dia 13 de janeiro, dez da manhã em ponto. Tal como prometido, Cristina Ferreira subiu ao palco da Altice Arena, em Lisboa, para aquela que foi a primeira – e última – Cristina Talks de 2024. Disse, logo no início da palestra, que os milhares de pessoas presentes naquela sala iriam ouvir falar de sonhos e de amor. A grande revelação aconteceu quase três horas depois, já no final do evento, quando a apresentadora e diretora de Entretenimento e Ficção da TVI contou a história de amor dos pais, recordou a vontade que tem de se casar e confirmou o que há algumas semanas se especulava: o seu coração está novamente ocupado. O eleito chama-se João Monteiro e é irmão de Francisco Monteiro, vencedor da edição do **Big Brother** (**BB**) que terminou na noite da última passagem de ano e que está agora no **Desafio Final**. É ele o primeiro namorado que a comunicadora torna público desde que se separou, em 2011, de António Casinhas, o pai do seu filho, Tiago. "*Está neste palco a menina que sempre sonhou casar.* (...) *E como em todas as Cristina Talks eu estive como sou, deixem-me contar-vos uma história*", começou por dizer. Logo a seguir, e antes de sair de cena, lançou a bomba: "*Era uma vez uma menina que apresentava programas de televisão... e um dia o amor cruzou-se com ela. Bom dia a todos e sejam muito, muito felizes. Obrigada!*". Ao mesmo tempo, o grande ecrã colocado na Altice Arena mostrava um coração roxo, símbolo que tem sido usado nas últimas semanas pelos dois em várias publicações feitas nas redes sociais. É nestas plataformas, de resto, que já nasceu o movimento "Tinão" – junção da abreviatura Tina e João.

Ainda nesse sábado, e em jeito de agradecimento, a malveirense partilhou um conjunto de imagens com os intervenientes na palestra. Na última, surge em *backstage*, abraçada a João Monteiro. Minutos depois, ele publicou uma *insta story* sua, na qual escreve apenas "*proud*" ("orgulho").

A confirmação, a ser necessária, apareceu no domingo de manhã, quando ambos partilharam imagens captadas na Ericeira, onde Cristina costuma ir passear.

As primeiras suspeitas de namoro

As primeiras suspeitas de que a apresentadora, com 46 anos, e o ex-tenista, de 30, estavam juntos surgiram no final de dezembro, quando a anfitriã de **Dança com as Estrelas** esteve alojada na Comporta para celebrar antecipadamente a passagem de ano (fê-lo no dia 30, já que a 31 teve de conduzir a gala final do **BB**). Apesar de ter mencionado estar acompanhada pelos amigos Catarina Duarte, Rúben Correia e Edmundo Rosa, acabou por deixar escapar a presença de mais alguém. Ora, nesse mesmo dia, João Monteiro partilhava no seu Instagram uma fotografia aparentemente captada no mesmo local. Aliás, a mãe de João e de Francisco chegou a comentar as imagens partilhadas por Cristina. "*Quem meus filhos beija, meu coração adoça... obrigada e felicidade para o vencedor e para a apresentadora*", escreveu numa delas. "*Obrigada pelo carinho*", reagiu a diretora da TVI. Os fãs ficaram loucos e deliraram com um romance entre os dois.

Além disso, João Monteiro chegou a acompanhar Cristina quando esta foi trabalhar, permanecendo, por exemplo, nos bastidores daquele programa de dança e na estreia de **Big Brother – Desafio Final**, apresentado por Cláudio Ramos e ➤

"Quem meus filhos beija, meu coração adoça...", escreveu a mãe de João como comentário a uma publicação da apresentadora

Cristina terminou a palestra com o coração roxo que tem sido usado pelos dois nas redes sociais

➤ onde a diretora esteve como responsável pelo Entretenimento do canal de Queluz de Baixo.

Já na véspera da palestra na Altice Arena, durante os ensaios para esta Cristina Talks, o portuense não resistiu e mostrou-se nesta sala. Além disso, Cristina Ferreira partilhou um vídeo no hotel onde ficou instalada de véspera e, ao que tudo indica, é João Monteiro quem surge num reflexo de um vidro.

O regresso às manhãs e o que ela disse a Moniz

A revelação de que está apaixonada foi o momento alto dessa manhã, mas não foi apenas de romance que se falou neste Cristina Talks. Durante a sua apresentação, a comunicadora recordou o seu regresso às manhãs da TVI, para conduzir, ao lado de Cláudio Ramos, o matutino **Dois às 10** em substituição de Maria Botelho Moniz, que se encontra de licença de maternidade. A ideia de que voltaria a esse horário televisivo pairou à sua volta desde que retornou à TVI, em 2020. Cristina lutou contra ela... até agora. "*Toda a gente dizia 'tu és boa é nas manhãs', 'vai para as manhãs', 'é nas manhãs que as pessoas te amam'. E eu respondia sempre 'não volto'. Porque não me fazia sentido. O caminho que eu estava a construir e a visualizar não era aquele. Eu tinha feito o melhor nas manhãs e sabia que não ia fazer melhor do que aquilo, e não há nada que me deixe mais desassossegada do que não estar a fazer melhor. Eu não queria voltar*", afirmou.

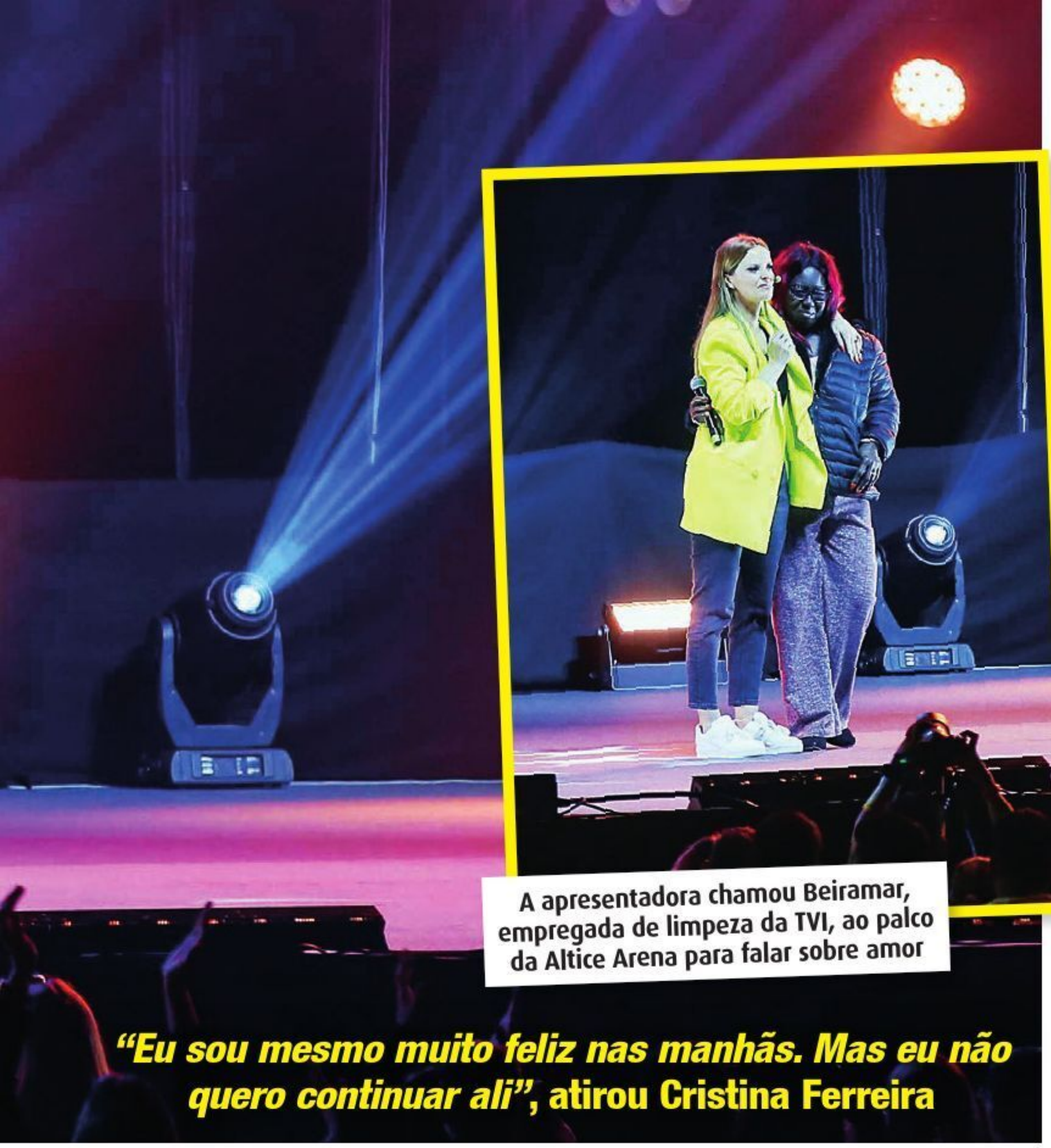
O seu bater de pé cessou no dia em que se soube que Maria Botelho Moniz estava grávida e era necessário definir quem iria ocupar o seu lugar ao lado de Cláudio Ramos. "*O próprio Goucha disse-me que eu não ia, que eu já não fazia sentido ali. Mas, aquilo que faz sentido para os outros, muitas vezes não é o que faz sentido para nós*", alertou. "*E então eu disse que queria ir. Sem estar contrariada. Era eu que queria. Nem sequer perguntei. Cheguei ao pé da minha equipa e disse que era eu quem ia substituir a Maria. Cheguei ao pé do José Eduardo* [Moniz, diretor-geral da TVI] *e disse que era eu quem ia substituir a Maria. Não porque ele queria, mas porque eu senti que queria*", confessou.

A aposta revelou-se certeira na medida em que a apresentadora "*vibra mesmo muito*" a fazer esse programa. Ainda assim, assume que a sua presença em antena nesse horário é, de facto, provisória. "*Eu sou mesmo muito feliz nas manhãs, mas eu não quero continuar ali*", atirou. "*Têm sido as três horas mais entusiasmantes e felizes do meu dia dos últimos tempos. E isto é que é uma grande lição de vida. Às vezes é preciso voltarmos ao lugar onde fomos felizes, ao lugar onde nos amaram, ao lugar onde nos quiseram, só para ganharmos outra vez energia para seguirmos em frente*", completou.

Como ela aprendeu a amar

Fiel seguidora dos "*astros*" e das previsões astrológicas – garante que lê diariamente as de Maya, Maria Helena Martins e as de "*todos*" os outros, embora só acredite nas "*coisas boas*" que elas antecipam –, Cristina Ferreira voltou ao tema do amor ao mencionar o dia em que uma numerologista foi ao matutino de Queluz de Baixo e lhe disse que o seu propósito de vida era "*aprender a amar*". Uma teoria que, na época, lhe fez "*confusão*", mas que nunca mais lhe saiu da memória. "*Eu achava que sabia amar. Cresci numa família cheia de amor. Nunca senti falta dele. Tinha tido o pai do meu filho, que tinha amado desmesuradamente. Tinha amigos que amava muito. Porque é que eu tinha de aprender a amar? O que é que era isso? Era de aprender a amar-me e isso é o mais difícil*", desabafou.

"Já me sei amar. Depois, passei a amar os outros, a perceber os outros e a saber quem me é importante"



A apresentadora chamou Beiramar, empregada de limpeza da TVI, ao palco da Altice Arena para falar sobre amor

"Eu sou mesmo muito feliz nas manhãs. Mas eu não quero continuar ali", atirou Cristina Ferreira

A apresentadora sublinhou que, a partir do momento em que conseguiu gostar de si mesma de forma incondicional, tornou-se uma mulher mais *"serena"*, deixando para trás a profissional que *"discutia muito"*, que *"gritava muito"* e *"queria muito que tudo fosse perfeito"*. A *"pessoa mais intensa"* que colegas como Manuel Luís Goucha e Zé Lopes conheciam e *"alguns temiam"* tinha-se transformado. "[Antes] *Diziam 'ela vai passar-se porque isto correu mal e vai dizer-nos tudo'. Essa Cristina não existe mais e quem está comigo todos os dias sabe. Às vezes perguntam-me: 'Agora que és diretora é que és mole?'. Primeiro, já me sei amar. Depois, passei a amar os outros, a perceber os outros e a saber quem me é importante.*"

Para homenagear uma das pessoas que todos os dias fazem diferença na sua vida e lhe dão *"alento"*, acabou por surpreender Beiramar, uma senhora que trabalha como empregada de limpeza na TVI e que, disse, *"nem imagina"* a importância que tem na vida da estrela do canal. *"Pergunta todos os dias por mim, vai a Fátima e traz-me uma imagem pequenina. Tem muito pouco, mas no Natal deixou um presente em cima da minha secretária. Eram corações de chocolate..."*, enumerou a apresentadora, emocionada. *"Há algumas pessoas que não sabem amar e que não percebem que somos todos iguais, que andamos todos a tentar o mesmo, que há um único objetivo para qualquer um de nós, que é o de sermos felizes. A Beiramar ganha pouco, trabalha muito, mas está ali todos os dias profundamente feliz"*, prosseguiu.

A profissional de limpeza concordou. *"Vocês são tão importantes para mim lá em cima na direção* [da TVI]. *Não querem saber se eu sou empregada de limpeza. Tratam-me bem e com carinho e é isso que todo o mundo precisa, é o amor"*, reagiu. *"Quando eu fiz anos, estava lá todo o mundo (...) e isso é amor. É o que temos de dar, mesmo que não ganhe muito. É dar um carinho para nos sentirmos felizes. O amor acima de tudo"*, completou.

O homem do violino que a ignorou

Outro dos momentos surpreendentes foi quando Cristina Ferreira contou a história de um violinista de rua a quem enviou uma mensagem e que, até então, não lhe tinha respondido. Aconteceu em Ibiza, onde esteve a passar férias de verão no ano passado com os amigos. Estavam na marina, com *"iates de luxo"* e onde *"toda a gente tem muito dinheiro e vai aos bons restaurantes"*. *"Nós tínhamos ido jantar e estávamos a voltar a pé. Estava um senhor a tocar violino (...) para ninguém. Não estava ninguém a ouvir o que ele estava a tocar. Aquilo mexeu muito comigo"*, alegou.

A apresentadora deu-lhe 20 euros. *"Achei que tinha de o fazer e ele fez questão de me dar o CD com as músicas dele. (...) Eu trouxe e aquilo continuou a mexer muito comigo. Porque é que ele estava ali? Que sonho é que ele tinha dentro dele?"*, perguntou. Através dessa gravação e já em Portugal, tentou encontrá-lo para lhe dizer que queria que ele estivesse na Altice Arena nessa mesma manhã. *"Ele nunca respondeu. Não sei se viu as mensagens, se achou que nós éramos malucos, (...) mas ele nunca respondeu. Mas, naquele dia, ele tocou para alguém porque me tocou a mim"*, encerrou.

A CARTA DE AMOR DA MÃE PARA O PAI DE CRISTINA FERREIRA

Na palestra, Cristina Ferreira leu uma carta de amor escrita a 21 de agosto de 1972 pela sua mãe, Maria Filomena, para o seu pai, António. *"O sábado, para mim, é sempre o dia mais desejado para ter-te junto a mim com todo o calor do meu coração e toda a força do meu amor."* Cinco anos depois, nasceu a apresentadora. *"Se algum dia apanharem uma carta de amor escrita pelos vossos pais, leiam-na. Vão descobrir pais que não conheciam"*, assegurou. *"A minha mãe diz-me uma coisa muito bonita: 'Eu amo mais o teu pai hoje do que alguma vez amei na vida.'* (...) *E houve alturas em que a minha mãe achava que o meu pai não gostava muito dela. Ou que gostava menos do que aquilo que ela queria. Ela sempre quis casar e o meu pai nunca quis. Acho que ela nunca percebeu porque é que o meu pai nunca lhe cumpriu o sonho. Mas ele terá as razões dele. Estão juntos e felizes há 48 anos"*, contou ainda. Recordou também o dia em que, há três anos, a avó materna morreu e António, que *"não gosta nada de mostrar emoções"*, não saiu do lado de Maria Filomena *"um segundo"*. Nesse dia, à noite, ela disse à filha: *"Eu hoje soube, 45 anos depois, que o teu pai me amava"*.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: TITO CALADO e D.R.

APLAUSOS DE PÉ

O apresentador discursou durante cerca de 20 minutos, mais cinco do que o que lhe foi pedido, e o público aplaudiu de pé.

Em novembro passado, o apresentador da TVI tinha confessado que tinha um namorado

CLÁUDIO RAMOS
NOVAMENTE SOLTEIRO

"A única coisa que me falta hoje... é um namorado"

Discursou durante 20 minutos na mais recente Cristina Talks e foi aplaudido de pé. Pelo meio, o apresentador das manhãs da TVI revelou estar novamente solteiro.

Cláudio Ramos está novamente solteiro. Foi o próprio quem o disse no palco da Cristina Talks, que aconteceu na Altice Arena no passado dia 13 e onde o apresentador do programa **Dois às 10** e do *reality show* **Big Brother – Desafio Final**, ambos da TVI, esteve como convidado. A revelação deu-se depois de, em outubro passado, ter confessado em entrevista à **NOVA GENTE** estar à espera do seu "*príncipe encantado*" e, dias depois, à revista **Cristina**, de Cristina Ferreira, assumido ter a seu lado "*uma pessoa de quem*" gostava "*bastante*".

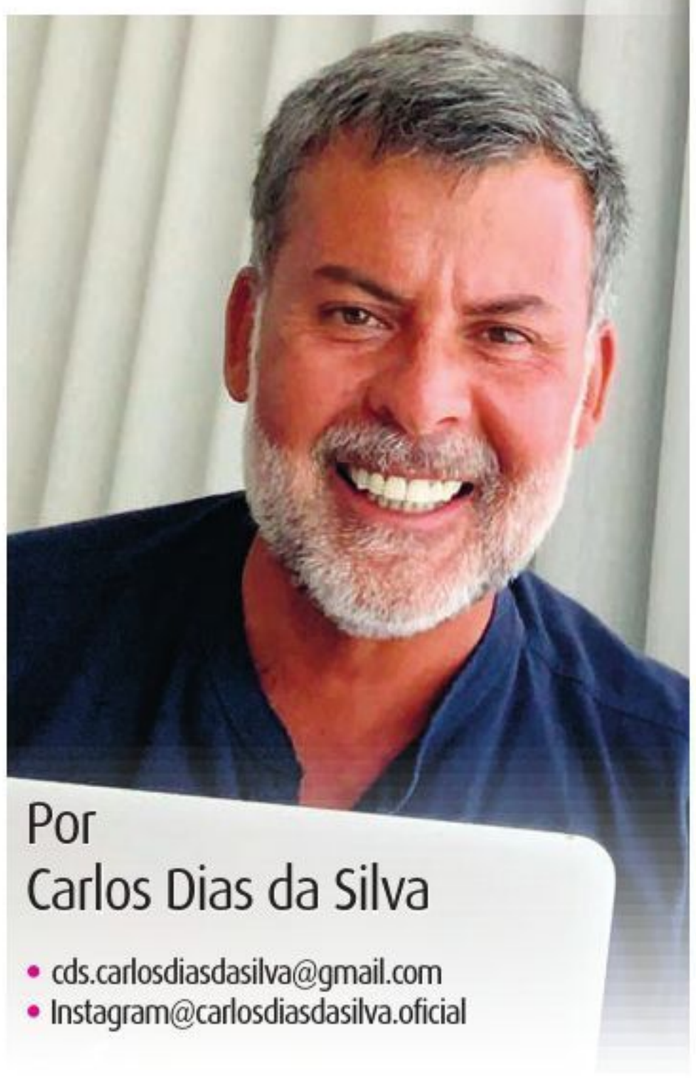
Numa palestra que se queria motivacional e que o comunicador tornou "*real*", como apelidaram os fãs – que, de resto, o aplaudiram de pé, depois de 20 minutos de discurso –, Cláudio Ramos refletiu sobre o facto de não ser "*um vencedor*". "*Todos os dias eu faço um programa de manhã e, ao meu lado, todos os dias, se senta uma mãe que perdeu um filho, uma mãe cujo filho está doente, uma mãe que tem quatro filhos e ganha 700 euros...*", enumerou. "*Eu ouço aquelas histórias, eu envolvo-me com elas e penso: 'Vencedoras são estas pessoas, estas é que são, eu não sou. Eu ganho bem, faço o que quero, a minha filha é saudável, a minha família está mais ou menos como todas as famílias*", prosseguiu. A seguir, a certeza: "*À minha volta está tudo mais ou menos tranquilo, a única coisa que me falta hoje... é um namorado*", atirou.

No final da sua intervenção, voltou ao tema ao recordar a conhecida frase que já se transformou no seu bordão. "*Eu tendo saúde e paz, o namorado o universo traz*", brincou.

Na entrevista que concedeu a Cristina Ferreira, Cláudio Ramos dizia que queria levar a relação com calma para que o namoro resultasse. "*Sinto que o facto de eu ser esta pessoa me obriga a 'escondê-la' muito bem escondida, para que as coisas possam ir funcionando. Porque se não, não resulta*", explicou.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: D.R.

EU, ABAIXO ASSINADO...



Por
Carlos Dias da Silva

- cds.carlosdiasdasilva@gmail.com
- Instagram@carlosdiasdasilva.oficial

A MINHA OPINIÃO

ESSAS FORÇAS?

Cruzei-me no ginásio com o meu sempre estimado **Pedro Boucherie Mendes**. Um rapaz que dizem que é um especialista em estratégia televisiva. A idade não perdoa, mas ele tenta contrariar. Achei-o foi como a SIC Radical: velho e ultrapassado. Andar na passadeira não tem grande resultado, meu caro.

O MEU OLHAR

IN LOVE

Pedro Sousa está de novo *in love*. Bárbara Maia, que chegou a fazer parte da SIC Notícias, é a nova namorada do diretor do canal 11. Gosto dos dois. Que sejam felizes.

FELIZ

É o mais importante na vida: felicidade. Que o diga a minha estimada Sandra Felgueiras, que está de férias no Brasil e exibe a sua boa forma e alegria. Merece. Está a fazer falta na TVI. Merece o descanso, mas...

O MEU DESTAQUE

SAIU DA SIC

A SIC perdeu mais uma jornalista de qualidade. Patrícia Mouzinho deixou a casa onde trabalhou com distinção durante 26 anos. Para já, tudo indica, vai-se dedicar à pintura. A arte ganhou ao jornalismo. Que seja muito feliz.

A GARGALHADA

Quem ouvi sábado passado à hora do lanche? Uma das mais famosas gargalhadas de Portugal... a de Margarida Martins. Estava em família no ex-Eric Kaiser, nas Amoreiras, que agora se chama Maison Luce. Sempre bem-disposta e a tentar resistir aos doces da casa. Não é fácil.

O MEU SEMÁFORO

CARLA MOITA

Na convenção do Chega: a experiência e segurança de quem sabe o que faz e sem manias. Já mostrou o que sabe.

CÂNDIDO COSTA

Foi uma revelação televisiva nos últimos tempos. Aplaudi. Agora, com tanto desgaste, corre o risco de perder a piada. Cuidado.

CGD

A Caixa Geral de Depósitos e o seu serviço de agência a começar em Campo de Ourique. Tratam os clientes com desatenção e não melhoram. Cuidado. Paulo Macedo gosta de rigor e organização.

O MEU FECHO

GAJOS D'OURO

A cozinha portuguesa continua a deliciar o Brasil. O recentemente inaugurado Gajos d'Ouro, um luxuoso e tradicional restaurante português em Ipanema, conquista tudo e todos no Rio de Janeiro. O mágico Zico não resiste a um bom arroz de pato ou a um bacalhau com batata a murro. Que maravilha.

www.novagente.pt

NOVA GENTE

Estatuto Editorial desta publicação – consulte www.impala.pt

Diretora: PATRÍCIA CORREIA BRANCO (patricia.branco@worldimpalanet.com)
Chefe de Redação: NEUZA GOMES (neuza.gomes@impala.pt)
Editora: ANA FILIPE SILVEIRA (ana.silveira@worldimpalanet.com)

Redação: ANDREIA VALENTE (andreia.valente@worldimpalanet.com)
INÊS NEVES (ines.neves@worldimpalanet.com)
MAFALDA MOURÃO (mafalda.mourao@worldimpalanet.com)
e RITA VELHA (rita.velha@worldimpalanet.com)

Secretariado: MARIA JOÃO SANTOS (m.joao@impala.pt)
(secretariado.redacao@impala.pt)

Direção de Arte: HUGO COSTA (hugo.costa@impala.pt)

Arte: PATRÍCIA JEREMIAS (patricia.jeremias@impala.pt), Coordenadora,
GABRIELA BORGES (gabriela.borges@impala.pt)
e RUI TIGELEIRO (rui.tigeleiro@impala.pt)

Revisão: SUSANA VICENTE, SARA AGOSTINHO e LUÍS COELHO

Departamento de Produção e Fotografia: SÓNIA REIS E ZITA LOPES (Produtoras),
HELENA MORAIS, NUNO MOREIRA,
TITO CALADO E ZITO COLAÇO (FOTÓGRAFOS)

Estúdio Gráfico e Preparação de Imagens: BENVINDO RODRIGUES, JOÃO GIL PAIVA,
MIGUEL RIBEIRO e PEDRO LUZ

Morada da Redação: Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra
Telefone: 219 238 000
E-mail: novagente@impala.pt

Centro de Documentação e Arquivo: ANA SIMÕES (Coordenadora)
Telefone: 219 238 420

Banco de Imagem: Shutterstock

PUBLICIDADE

Lisboa – Diretor: BRUNO RODRIGUES
(bruno.rodrigues@impala.pt – 219 238 481)
Contactos: JOÃO ALLEN
(joao.allen@impala.pt – 219 238 021)
Planeadora: SUSANA FRANCISCO
Morada: Rua da Impala, n.º 33-A – Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra

Porto – Diretor: JORGE REAL
(jorge.real@impala.pt – 220 917 727)
Morada: Av. da Boavista, n.º 1679, 6.º,
sala 6.8, 4100-132 Porto
Contactos: ELIANA MORIM
(eliana.morim@impala.pt – 220 934 189)

COORDENAÇÃO GERAL

Direção de Marketing e Eventos: MARIA JOSÉ CORREIA
Tiragem e Reparte: ALEXANDRA FERREIRA
Direção de Produção: FRANCISCO PINTO
Direção de Controlo de Qualidade: JORGE CALAIA

PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS EDITORIAIS E GRÁFICOS

WORLDIMPALA.NET, LDA — Rua da Impala, n.º 33 A
Piso 2 sala 2.2,
2710-070 Sintra

IMPRESSÃO

INCOGNIT CALCULATION, UNIPESSOAL LDA. — Estrada de São Marcos, 27
São Marcos
2735-521 Caxém

DISTRIBUIÇÃO

Distribuição: VASP – DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S. A.
Morada: Lisboa – Quinta do Grajal, Venda Seca,
2739-511 Agualva-Cacém; tel.: 214 337 000;
E-mail: geral@vasp.pt

Assinaturas digitais: www.lojadasrevistas.pt
E-mail: assinaturas@vasp.pt
assinaturasdigitais@impalamultimedia.pt

Telefone: 214 337 036 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)
219 238 352 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)

ASSINATURAS DIGITAIS COM 50% DE DESCONTO
SEMESTRAL: € 31,20; ANUAL: € 62,40; BIANUAL: € 124,80
ASSINATURAS EM PAPEL COM PORTES INCLUÍDOS
SEMESTRAL: € 62,40; ANUAL: € 124,80; BIANUAL: € 249,60
Outras assinaturas em **www.lojadasrevistas.pt**
ASSISTÊNCIA DIRETA AO AGENTE: 219 238 094

apct

Tiragem média do mês de dezembro de 2023: 39 993 exemplares
Registo ERC N.º 104 585 . Depósito Legal 3/83

VISAPRESS©
Direitos de Autor Protegidos
A REPRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO OU COLOCAÇÃO À DISPOSIÇÃO DE PARTE OU A TOTALIDADE DOS SEUS CONTEÚDOS TEM QUE SER LICENCIADA. **DAMOS LICENÇA A QUEM PEDE**. PEÇA JÁ A SUA
O USO DA MARCA E LOGOTIPO, PARA QUAISQUER EVENTOS DE NATUREZA PÚBLICA OU PRIVADA, depende de autorização por escrito, a conceder pelo Editor, sob pena de procedimento legal.

Propriedade do título e Editor: JACQUES DA CONCEIÇÃO RODRIGUES
Domicílio do editor: Rua da Impala, n.º 33-A
2710-070 Sintra

MARO E BILLIE EILISH

PORTUGUESA DESAFIA ESTRELA NORTE-AMERICANA

Maro é o nome da portuguesa que está a conquistar a cantora norte-americana. Durante o *podcast* **Awards Chatter**, a artista e o irmão Finneas revelaram qual a canção das suas vidas, e Billie Eilish não hesitou e escolheu **We've Been Loving in Silence**, de Maro. *"Foi a banda sonora da minha vida durante momentos difíceis"*, revelou. Em resposta a essas palavras, a jovem Maro fez questão de desafiar a artista nas redes sociais: *"Colaboração?"*

JULIO IGLESIAS

RETIDO EM AEROPORTO

O famoso cantor espanhol esteve retido no aeroporto de Punta Cana, na República Dominicana, uma vez que o conteúdo que transportava nas malas era suspeito. Porém, de acordo com o programa *Fiesta*, depois de a bagagem do músico ser analisada pelas autoridades aeroportuárias, descobriu-se que se tratava de 42 quilos de comida. Segundo a Imprensa espanhola, Julio Iglesias arriscou ser detido por transportar uma quantidade tão alta... de fruta e vegetais: framboesas, rúcula, cogumelos, mirtilos, alface, feijão e acelga.

NOÉMIA COSTA

DEFENDE A FILHA, DEPOIS DE "GOZO" DE CÉSAR MOURÃO

Foi depois de o humorista, durante **A Máscara**, ter repetidamente "gozado" com Joana França, alegando não saber quem era a atriz, que Noémia Costa pôs as "garras de fora" para defender a filha, que "nasceu no teatro". Sem falar em César Mourão, Noémia recorreu às redes sociais e escreveu: *"Com quase 44 anos de carreira. Jamais irei perder a minha postura com quem já leva uma vida triste e cheio de si. Jamais darei dois minutos de fama seja a quem for muito menos a comportamentos execráveis de gentinha minúscula cheia de si mesma. A vida encarrega-se de pôr tudo no seu devido lugar. Pode demorar tempo, mas eu tenho muita paciência. Respeito."*

O cantor foi apanhado com 42 quilos de alimentos: framboesas, rúcula, cogumelos, mirtilos, alface, feijão e acelga

ISABEL DOS SANTOS

ACUSADA DE 11 CRIMES

A empresária angolana é acusada de 11 crimes no processo que envolve a sua gestão na Sonangol, a petrolífera estatal angolana, entre 2016 e 2017, segundo o despacho de acusação a que a Lusa teve acesso na passada segunda-feira. A filha do antigo Presidente José Eduardo dos Santos terá de responder por peculato, burla qualificada, abuso de poder, abuso de confiança, falsificação de documento, associação criminosa, participação económica em negócio, tráfico de influências, branqueamento de capitais, fraude fiscal e fraude fiscal qualificada.
O Ministério Público angolano aponta várias irregularidades ao trabalho desenvolvido por Isabel dos Santos, entre as quais um esquema de gestão paralela e contratos celebrados com empresas a si ligadas, através das quais foram feitos pagamentos ilegais.

MÓNICA SINTRA TEM NOVO AMOR

A cantora revelou que está novamente apaixonada, no programa *Alô Portugal*, depois de insistência dos apresentadores e comentadores. *"Estou muito feliz"*, afirmou, após a revelação. Recorde-se que Mónica Sintra estava noiva de Vítor Correia, com quem começou a namorar em 2021, no entanto, há pouco mais de um ano, anunciou o fim do relacionamento.

ANTIGO JOGADOR DO BENFICA DETIDO APÓS MORTE DE EX

Óscar "Junior" Benítez foi detido pela polícia por, alegadamente, ter violado a prisão domiciliária e ir a casa da ex-namorada, segundo testemunhas, e de incitar a jovem ao suicídio. Anabelia Ayala, de 29 anos, foi encontrada sem vida, no fim de semana da passagem de ano. A família da jovem acusa o ex-jogador do Benfica de assediar e perseguir a vítima durante vários anos depois da separação.

CÂNDIDO COSTA

EMOCIONA-SE A FALAR DOS PAIS

O ex-futebolista esteve no programa **Alta Definição**, da SIC, e emocionou-se várias vezes durante a conversa com Daniel Oliveira ao falar da sua ligação com os pais. *"Eu digo que ele é o meu ponto mais forte, ele e a minha mãe, mas tenho uma relação muito especial com o meu pai"*, contou, revelando que tem no progenitor o *"melhor amigo"*. Cândido Costa confessou ainda que o seu maior medo é *"ver os meus pais a envelhecer"*. E rematou: *"Eu estou preparado para a dor. Não estou preparado para ver os meus pais com dor."*

MARIANA MACHADO

ATLETA BRACARENSE SAGROU-SE CAMPEÃ NACIONAL DE ESTRADA

Mariana Machado venceu a competição de dez quilómetros pela terceira vez (33.18 minutos), em Tomar, no passado domingo. Também Ester Navarrete (33.25) e Solange Jesus (33.31), todas a representar o Sporting de Braga, terminaram a prova na segunda e terceira posições, respetivamente, ajudando o clube minhoto a voltar a conquistar o título de equipas 23 anos depois. *"Foi mais um título, especial para mim individualmente, mas acima de tudo pela história do Braga. Passados mais de 20 anos voltamos a vencer coletivamente na estrada, juntando mais um capítulo triunfante à grande história do clube, e isso é muito positivo"*, afirmou Mariana Machado no final da corrida. Do lado masculino, foi Isaac Nader, do Benfica, o grande vencedor.

Fotos: SHUTTERSTOCK, IMPALA e D.R.

GABRIEL ATTAL É O NOVO PRIMEIRO-MINISTRO DE FRANÇA

UMA ESTRELA EM ASCENSÃO

Tem apenas 34 anos, foi vítima de *bullying* na adolescência e assumiu sem tabus a sua homossexualidade. Quem é o homem que o Presidente Emmanuel Macron escolheu para número dois do Governo francês?

Fiel a Emmanuel Macron, já há quem diga que esta nomeação faz de Gabriel Attal um forte candidato às eleições de 2027

No final de 2018, um antigo colega de escola revelou, em livro, a orientação sexual de Gabriel Attal

França está a braços com uma crise política e Emmanuel Macron viu em Gabriel Attal a figura certa para tentar dar um novo fôlego ao seu segundo e último mandato, marcado por leis polémicas e uma quebra de popularidade. O anterior ministro francês da Educação sucede, aos 34 anos, a Élisabeth Borne, no cargo de primeiro-ministro de França. *"O mais novo presidente da História nomeou o mais jovem primeiro-ministro da História. Um símbolo de audácia, a confiança que ele deposita na juventude"*, disse Attal minutos depois de ter assumido o lugar de número dois do Governo francês, na passada semana.

Gabriel Attal começou a sua carreira política com apenas 17 anos, idade com que aderiu ao Partido Socialista. E foi durante a pandemia de covid-19 que saltou para debaixo das luzes da ribalta depois de ter sido nomeado porta-voz do Governo. Mais tarde, foi nomeado ministro júnior do Ministério das Finanças e, em 2023, ministro da Educação. A primeira medida de Gabriel Attal neste cargo foi proibir a *abaya* (vestimenta típica muçulmana) nas escolas públicas, o que lhe valeu um aumento de popularidade entre muitos eleitores conservadores.

Attal com o irmão adotivo, Nikolaï, de 13 anos, (à esq.); e o seu companheiro, Stéphane Séjourné (à dir.)

Tem irmão adotivo de 13 anos

Mas, afinal, quem é este jovem, considerado por muitos uma estrela em ascensão no panorama político de França? Gabriel Attal nasceu em Clamart, a 16 de março de 1989. É o mais velho de três filhos de Yves Attal, um advogado e realizador de cinema (já falecido) descendente de judeus tunisianos, cuja família foi deportada durante a Segunda Guerra Mundial, segundo revelou uma reportagem do **Le Monde**. A mãe, Marie de Couriss, é oriunda de uma família ortodoxa de Odessa. Gabriel Attal tem um irmão, Nikolaï, de 13 anos. O menino foi adotado por Marie e pelo marido após a sua prima em primeiro grau, mãe de Nikolaï, ter perdido a vida num acidente de viação. Desde então, o novo primeiro-ministro francês dedica muito do seu tempo a ajudar a cuidar dele e é comum partilhar fotos desses momentos nas redes sociais.

O agora primeiro-ministro francês fez os seus estudos na Escola da Alsácia, uma escola privada de eleição para as famílias de altas figuras da política e das artes, em Paris. E foi precisamente nos seus tempos de estudante que sofreu de *bullying* por causa da sua orientação sexual. No final de 2018, um antigo colega de escola, Juan Branco, revelou no livro **Crépuscule** a homossexualidade de Attal, então recém-nomeado secretário de Estado do ministro da Educação Nacional. *"Quanto à homossexualidade, sempre considerei que poderíamos assumi-la sem reivindicá-la. Pergunto-me se carregá-la como uma bandeira não contribuiria para torná-la algo anormal"*, referiu à revista **Closer**, em agosto de 2019. Em novembro de 2023, numa entrevista ao canal televisivo TF1, o agora primeiro-ministro de França recordou ainda *"uma enxurrada de insultos homofóbicos"* de que foi vítima no passado.

"Quanto à homossexualidade, sempre considerei que poderíamos assumi-la sem reivindicá-la"

Vive em união de facto

Discreto em relação à sua vida pessoal, desde 2018 que é pública a sua união de facto com Stéphane Séjourné, eurodeputado e secretário-geral do partido do Governo. Gabriel e Stéphane sempre fizeram questão de definir limites entre a vida pessoal e profissional. *"Não somos um casal político. Sempre mantivemos uma separação clara entre o pessoal e o público"*, explicou o companheiro de Attal numa entrevista ao **Le Monde**.

TEXTO: ANDREIA VALENTE; FOTOS: REUTERS e D.R.

O primeiro-ministro francês tem uma grande popularidade; aos 34 anos substitui Élisabeth Borne (à dir.), de 62.

Visão

PRÉMIO: "QUENTES E BONS"

Adorei ver as fotografias do querido Paulo Pires na neve das montanhas austríacas, de camisolão e carapuço. Até nos apetece chegar ao pé dele para ver se ficamos mais quentinhos...

- Começou o ano com toda a gente a falar nos perigos da inteligência artificial. A minha tia Adelaide exclamou de imediato: *"Eu continuo muito preocupada é com os perigos da estupidez natural!"*

- Perguntada se namora com o **João Moura Caetano**, a **Bárbara Norton de Matos** não confirmou nem desmentiu. A Bárbara parece o **João Galamba** a responder quando lhe fazem perguntas indiscretas...

- No Congresso do Partido Socialista, o **Pedro Nuno Santos** levantou o braço para erguer o punho e a camisola curta que usava subiu um bocadinho, até mostrar os músculos abdominais. O meu vizinho Arturinho exclamou logo: *"Eu já sei em quem vou votar nas próximas eleições de 10 de março..."*

- Declarou a **Cristina Ferreira**: *"Sou eu que defino tudo"*. Ó Cristina, a querida faça de conta que está na Web Summit e diga lá isso em inglês!

- O **Tony Carreira** cobrou a módica quantia de 62.500 euros à Câmara Municipal de Coimbra para atuar na passagem de ano. E ainda há quem diga que os nossos empréstimos estão a ser mal empregues!

- O jogador do Sporting **Daniel Bragança** namora com a bela e inspiradora Carolina Seixal. Ele é Bragança! Ela é Seixal! Isto assim não é um casal. É o Guia Michelin das Estradas e Localidades...

- O **Manuel Luís Goucha** revelou que, este ano, vai tirar um curso de *tarot* com a **Maya**. Ouviu-se logo uma vozinha comentar: *"É para conhecer melhor a **Cristina Ferreira** e ver qual o futuro dela... O dela e o dele!"*

- Depois do que se sabe e do que ainda não se sabe, do que se disse e do que ainda não se disse, o **José Carlos Pereira** revelou que agora namora com a **Irina Sustelo**. E é bem feito para os dois...

Declarou o José Castelo Branco: *"Sem a minha Betty não sei o que sou"*. Apenas lhe faltou acrescentar: "E com ela sei muito bem o que não sou..."

- O **Pedro Barroso** terminou o namoro com a **Mariana Marques**. Mesmo com muitos exercícios espirituais que tem feito, isto mostra que o Pedro não perdeu identidade: continua igualzinho a si mesmo...

- O jogador do Sporting **Viktor Gyokeres** foi jantar ao JNcQUOI, da **Paula Amorim**, o restaurante de luxo que fica na Avenida da Liberdade, em Lisboa. O Gyokeres é um chavalo que está na moda e agora só vai a sítios que estejam na moda. E faz ele bem! É que amor com amor se paga – e ali paga-se bem!

- O **João Manzarra** tem recebido muitos elogios pela sua boa forma e pela apresentação do novo programa **A Máscara**, da SIC. E agora há mesmo quem diga que esta Máscara é a cara do Manzarra...!

- Declarou a querida **Núria Madruga**: *"Não é errado assumir que não estamos a conseguir controlar tudo, temos é de ter quem nos perceba"*. Já lá diz o velho ditado: Deus ajuda a quem muito Madruga!

- Disse o jornalista da SIC **Cláudio França**: *"Sou um pivô negro, de rastas, e não tenho medo de mostrar o que sou"*. O Cláudio está de rastas e há colegas que, desde que ele passou a apresentar a informação em vez deles, estão de rastos...

- O **André Leitão**, o **Carlinhos** em **Rabo de Peixe**, declarou: *"O que me move não é o dinheiro, é a paixão por esta arte"*. O André fala por ele e pelo Presidente Marcelo Rebelo de Sousa...

- Já se diz que, na RTP, a **Tânia Ribas de Oliveira** ainda vai passar, nas audiências, à frente da **Júlia Pinheiro** (SIC) e da **Cristina Ferreira** (TVI). Oxalá isso seja verdade para ver se lhes prega um susto...

- O **Luís Borges** falou do filho Edu: *"O Edu é o reguila. É muito calminho e encantador, mas na escola é um terror"*. Apenas lhe faltou acrescentar: "Sai mesmo ao maroto do papá!"

- Viram o **Nélson Évora** a atuar com uma bailarina na **Dança com as Estrelas**?! Pois vejam e digam lá se não sentiram as asas de uma borboleta multicolor a adejar na vossa boca do estômago...

- A **Ana Sofia Martins** esteve a fazer um curso de cerâmica e este Natal deu ao **David Fonseca**, à restante família e aos amigos artefactos da sua autoria artística. Alguns pareciam vindos das Caldas da Rainha e foram os mais apreciados...

- Não há casal de famosos que tenha um bebé que não diga que está a viver numa "bolha de amor". Isto é assim uma tradução sentimental da famosa bolha político-mediática de que tanto se tem falado...

CAPA IMPENSÁVEL

SIGA-NOS

GENTE NOVA

VÁ AO POLITEAMA

E ASSISTA A UM MUSICAL: *A BELA ADORMECIDA* OU *LAURA*

COM A ASSINATURA TRIMESTRAL DIGITAL DA *NOVA GENTE*, além de ter as notícias mais recentes, entrevistas exclusivas e grandes reportagens...

TRÊS MESES POR APENAS € 15,60

... RECEBE A OFERTA DE 1 BILHETE DUPLO PARA A 2ª TRIBUNA + 10% de DESCONTO

para assistir no POLITEAMA a um dos musicais: *A BELA ADORMECIDA* ou *LAURA*

WWW.LOJADASREVISTAS.PT | TEL.: 219 238 231 | ENCOMENDAS@IMPALA.PT

Aproveite os benefícios fiscais, recuperando parte do IVA das suas assinaturas.

Bilhetes para o Politeama limitados ao *stock* existente.

Gripes e constipações?
Kit Imunidade é o seu reforço mais valioso neste Inverno

Composto pelos suplementos alimentares naturais
FORTYMUN C EFERVESCENTE E VITASOL
e pela **INFUSÃO FORTYMUN**

KIT IMUNIDADE é um conjunto de suplementos alimentares e não substitui um regime alimentar equilibrado e um estilo de vida saudável.

VivaMelhor
completamos a sua vida

Disponível Agora
vivamelhor.pt

808 20 20 26*
*custo de chamada local

Passatempos e receitas

NOVA GENTE

Sudoku

Fácil

	8			4	7			
			1			6	8	4
4					3	2		5
9			3	2		8		
		4		9	6			7
5		3	4					2
7	6	2			1			
			5	7			9	

	2			5	7		4	
					6			
	7	8		2				
		2			9		8	3
1	8	3				4	9	5
6	9		3			2		
				3		8	2	
			6					
	1		2	4			7	

Médio

	6	1						
	8	3	6	2	1			
2		5			7			
5	7	6	4			2		
		2			5	3	7	9
			7			4		3
			5	9	4	1	8	
						9	6	

			4	6		5		1
					3		2	
	3			7		8		
	7	3	1			2		
8		1				4		3
		6			9	1	5	
		9		3			8	
	8		2					
3		4		5	6			

Difícil

1	9	8			7		4	
				1		3		
3					5			1
8				7	1			
	6	3				1	8	
			9	6				2
6			2					8
		4		5				
	2		7			4	1	3

	2		3					
		8			9	7		
		7		1				3
6		1			8	9	5	
	5	9		7		3	1	
	3	4	1			6		2
7				5		8		
		3	7			4		
					3		9	

Difícil

4				1				8
9		8	3					
3					2			1
				1				
			9	6				2
6			2					8
		4		5				
	2		7			4	1	3

			7		8		3	1
	1	8				7		
7							9	
						2		
			5		2			
4	8			6	7		5	
	6							9
		1				3	8	
3	5		4		9			

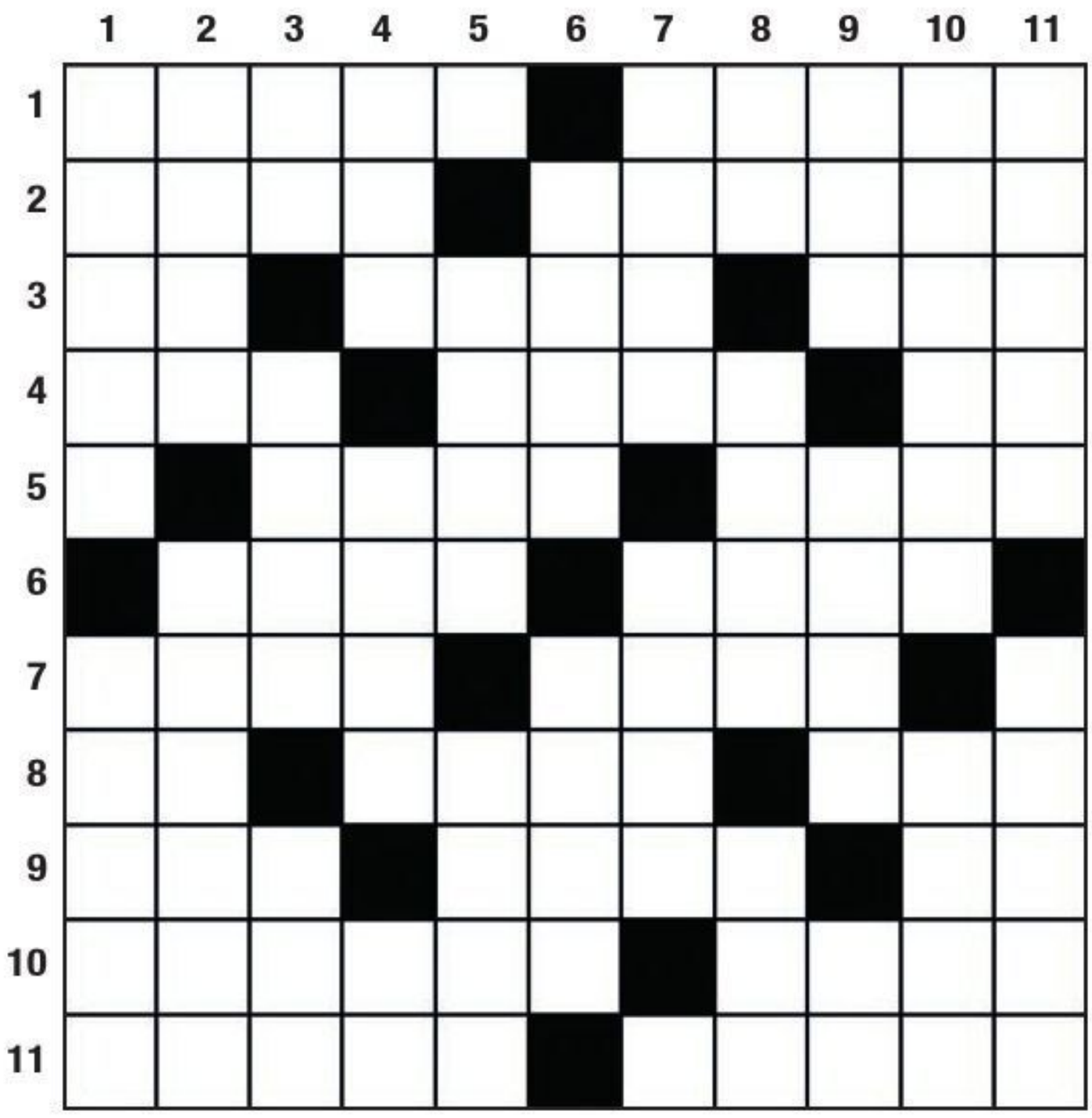
Muito difícil

4				1				8
9		8	3					
3					2			1
6	8					1	2	5
		1				4		
2	4	9					8	6
8			2					4
					7	8		2
1				6				3

			7		8		3	1
	1	8				7		
7							9	
			8	9			1	4
			5		2			
4	8			6	7		5	
	6							9
		1				3	8	
3	5		4		9			

Palavras cruzadas

1



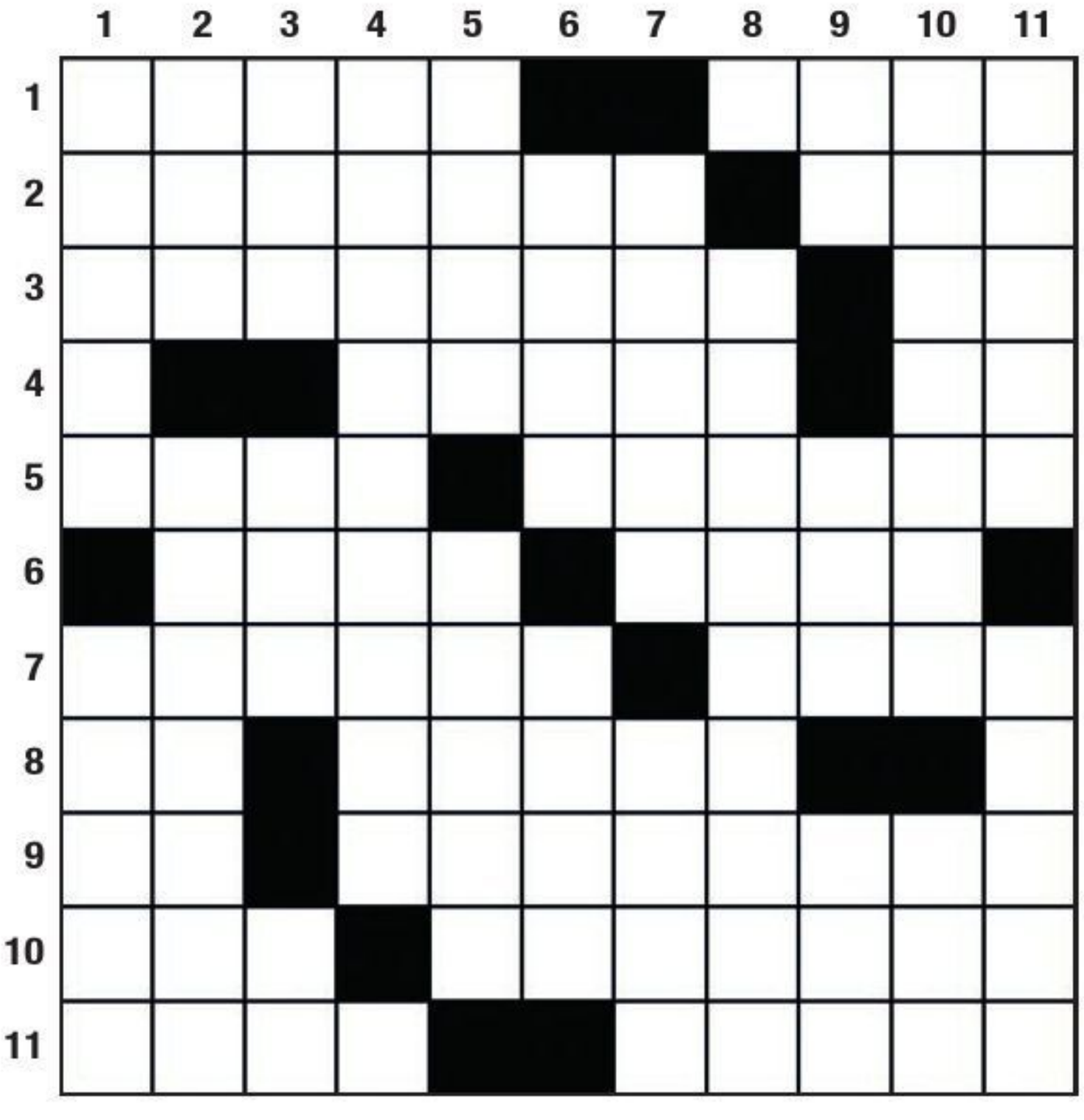
HORIZONTAIS: 1. Trouxa. Tipo de rocha constituída por seixos arredondados ligados por uma espécie de cimento. 2. Execrável. Matizado. 3. Contr. da prep. de com o art. def. o. Fome (pop.). Gracejar. 4. Além disso. Contr. da prep. em e do pron. pess. ele. Eles. 5. O mesmo. Flecha. 6. Terra alagadiça. Dizia-se dos filhos de negros que eram alvos e de cabelos louros. 7. Rosto. Jurássico inferior. 8. Avançar. Azulado. Repercussão. 9. Composição poética de assunto elevado e destinada ao canto. Essa coisa. Sobre (prep.). 10. Argila misturada com areia e pedras. Caleira. 11. Árvore leguminosa cesalpiniácea. Fazer estar em silêncio.

VERTICAIS: 1. Espécie de barro azulado que existe em abundância na margem esquerda da ria de Aveiro. Ciumento. 2. Texto ou conteúdo de um escrito. Pássaro conirrostro. 3. Brisa. Suspirar. Emprega-se para excitar ou animar (interj.). 4. Sofrimento. Que se refere a dois. Bismuto (s. q.). 5. Pequena argola com que se enfeitam os dedos. Vertigem. 6. Parcela. Plano. 7. Proveito. Camareiros. 8. Designa dor, admiração, repugnância (interj.). Catafalco. Vazia. 9. Oferecer. Biscoito com a forma de S. Alumínio (s. q.). 10. Imbecil. Aposento de condenado em cadeias penitenciárias. 11. Grande mamífero anfíbio das regiões polares. Mastigar e engolir.

2

HORIZONTAIS: 1. Pequeno barco. Paraíso terreal no qual, segundo o Génesis, viveram Adão e Eva. 2. Diminuir a gravidade ou a culpa (fig.). A pessoa ou coisa masculina de que se fala. 3. Compassar as margens do papel. A minha pessoa. 4. Essência odorífera. Passar de um lugar a outro. 5. Verbal. Peça de calçado que cobre só o pé. 6. Enfurecer. Planta da família das algas. 7. Sacudi. Engenho para tirar água dos poços, cisternas, etc. 8. Contr. da prep. em com o art. def. o. Antiga flauta pastoril. 9. A unidade. Aquele que renega a sua religião. 10. Parte inferior ou pendente de certas peças de vestuário. Congelar. 11. Azulado. Navega ao largo.

VERTICAIS: 1. Frouxo, lasso. Que se paga ao ano. 2. Relato, escrito geralmente em livro especial, de tudo quanto se tratou numa sessão, reunião ou assembleia. Estrondo produzido pelo trovão. 3. Possuir. Altar cristão. Grito de dor ou de alegria. 4. Pôr galas em. 5. Purificar. Fazer a revisão de. 6. Aniversário natalício. Unidade monetária do Japão. 7. Lanço secundário de estrada ou caminho de ferro. Recusa. 8. Conjunto de roubos. 9. Designa diferentes relações, como posse, matéria, lugar, providência (prep.). Dono da casa em relação aos criados. Fileira. 10. Aquele que elege. Oferecer. 11. Nervo. Presentemente.



Sopa de letras

1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	T	R	S	R	F	V	P	A	R	M	D	S	F	U	V
2	I	R	A	F	O	F	O	Q	B	O	M	B	I	C	E
3	O	E	C	L	R	B	L	A	P	L	E	R	P	O	D
4	I	P	A	O	M	L	E	C	D	O	T	F	L	M	C
5	D	O	R	P	A	O	D	J	E	R	A	R	C	A	Z
6	S	U	B	A	L	A	R	D	S	P	T	G	O	N	A
7	E	S	D	J	I	P	E	D	T	D	A	L	T	D	S
8	S	A	C	D	O	L	P	C	A	E	R	O	D	A	E
9	A	R	P	E	R	F	O	R	Q	U	E	S	T	R	A
10	X	D	V	S	D	S	L	X	U	S	Z	P	L	D	R
11	C	F	O	V	G	A	U	B	E	C	P	E	P	E	R
12	D	S	L	X	I	Z	E	V	X	D	F	Q	D	F	O
13	V	Q	U	I	N	I	N	A	D	C	O	U	E	S	Z
14	I	A	T	F	C	C	T	X	H	O	M	I	L	I	A
15	M	O	E	D	A	G	E	M	V	O	P	D	D	C	D
16	E	X	A	D	N	D	X	A	F	L	L	A	O	A	A
17	R	V	R	E	A	V	S	S	D	X	F	D	P	D	D
18	G	F	M	S	F	D	A	N	E	V	O	E	I	R	O
19	I	B	J	A	R	O	D	E	X	Z	R	Q	O	V	F
20	R	F	E	X	P	L	F	L	A	P	I	S	A	D	A

ARROZADA
BOMBICE
COMANDAR
DESTAQUE
EQUIDADE
FORMÁLIO
GINCANA
HOMILIA
IMERGIR
JERARCA
LAPISADA
MOEDAGEM
NEVOEIRO
ORQUESTRA
POLUENTE
QUININA
REPOUSAR
SUBALAR
TATAREZ
VOLUTEAR

Procure encontrar no emaranhado de letras as 20 palavras referidas nas listas, não havendo palavras na diagonal

2

ANATOMIA
BASTIDOR
CIUMENTO
DIMIDIAR
EMPILHAR
FANDANGO
GOFRADOR
HUMILHAR
IRASCÍVEL
JERICADA
LEITORIL
MERGULHO
NEURITE
OMOPLATA
PATRONAL
QUADERNA
RESINOSO
SISTOLAR
TAGARELA
VERANEAR

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	O	F	B	X	V	F	A	N	D	A	N	G	O	R	O
2	D	R	O	L	F	G	J	D	X	V	F	O	Z	A	I
3	J	D	M	O	X	L	O	C	Z	H	A	F	C	S	R
4	E	S	O	P	Z	R	P	P	L	U	D	R	A	D	A
5	E	M	P	I	L	H	A	R	J	M	V	A	V	O	S
6	S	A	L	F	E	B	T	O	X	I	P	D	D	P	C
7	A	C	A	R	M	E	R	G	U	L	H	O	M	L	I
8	X	V	T	D	S	F	O	L	S	H	L	R	L	F	V
9	Q	U	A	D	E	R	N	A	X	A	I	E	P	D	E
10	V	B	F	I	C	R	A	Z	V	R	D	D	F	C	L
11	F	A	B	M	B	D	L	X	L	F	C	A	T	A	R
12	V	Q	L	I	G	A	V	J	E	R	I	C	A	D	A
13	E	L	O	D	L	B	F	D	I	B	U	Q	G	S	D
14	R	O	P	I	O	A	N	A	T	O	M	I	A	E	S
15	A	P	L	A	P	S	P	C	O	G	E	A	R	R	A
16	N	E	U	R	I	T	E	N	R	F	N	X	E	D	Z
17	E	X	F	D	L	I	O	S	I	S	T	O	L	A	R
18	A	J	R	R	F	D	C	M	L	R	O	V	A	Z	V
19	R	E	S	I	N	O	S	O	F	D	S	F	P	X	F
20	H	I	D	S	A	R	D	X	V	S	A	B	L	C	E

Quiz

Clara de Sousa

1

Com que idade começou a cozinhar?
a) 9 anos ❑
b) 15 anos ❑
c) 20 anos ❑

2

Já lançou quatro livros de culinária. Como se chama a coleção?
a) Na Minha Cozinha ❑
b) A Minha Cozinha ❑
c) Na Cozinha Sou Feliz ❑

3

Com que idade começou a trabalhar em televisão?
a) 25 anos ❑
b) 30 anos ❑
c) 21 anos ❑

4

Clara de Sousa adora cozinhar por causa da mãe. Qual era a sua profissão?
a) Enfermeira ❑
b) Professora ❑
c) Cozinheira profissional ❑

5

Quando era mais jovem, ajudava a mãe a fazer:
a) Croquetes e rissóis para congelar ❑
b) Bolos ❑
c) Sopas ❑

6

Qual o doce que tem um valor simbólico, afetivo e que transporta Clara de Sousa para a infância?
a) Leite-creme ❑
b) Musse de chocolate ❑
c) Bolo de bolacha ❑

7

Como se chama o blogue onde partilha as suas receitas preferidas?
a) Clara de Sousa – Cozinha e Bricolage ❑
b) As Receitas de Clara de Sousa ❑
c) Na Cozinha da Clara de Sousa ❑

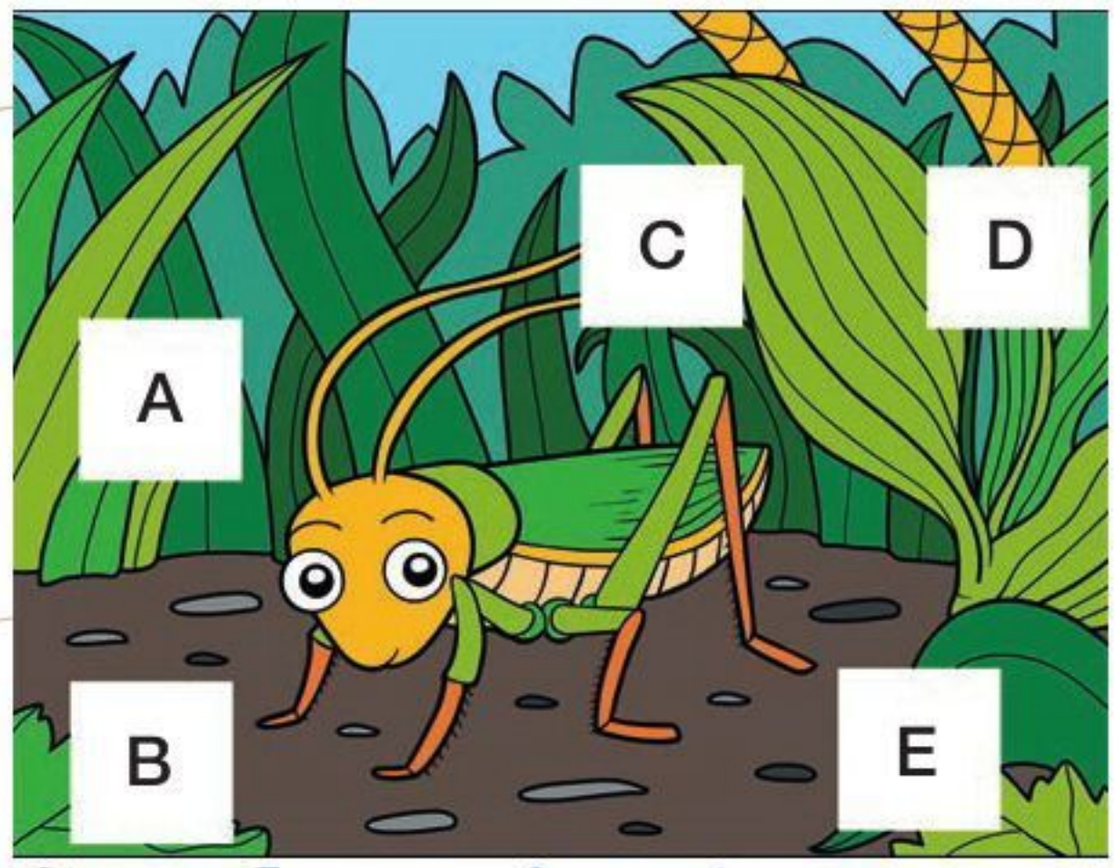
8

Qual é a sua receita com maior sucesso?
a) Carne guisada com marmelos ❑
b) Caril vermelho de camarão ❑
c) Musse de lima ❑

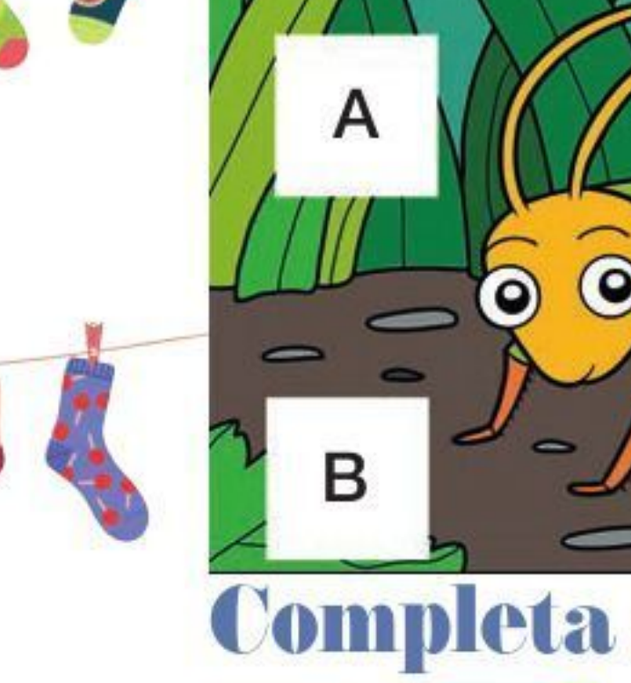
Descobre os 13 objetos na imagem

Descobre as 10 diferenças

Encontra os pares das meias



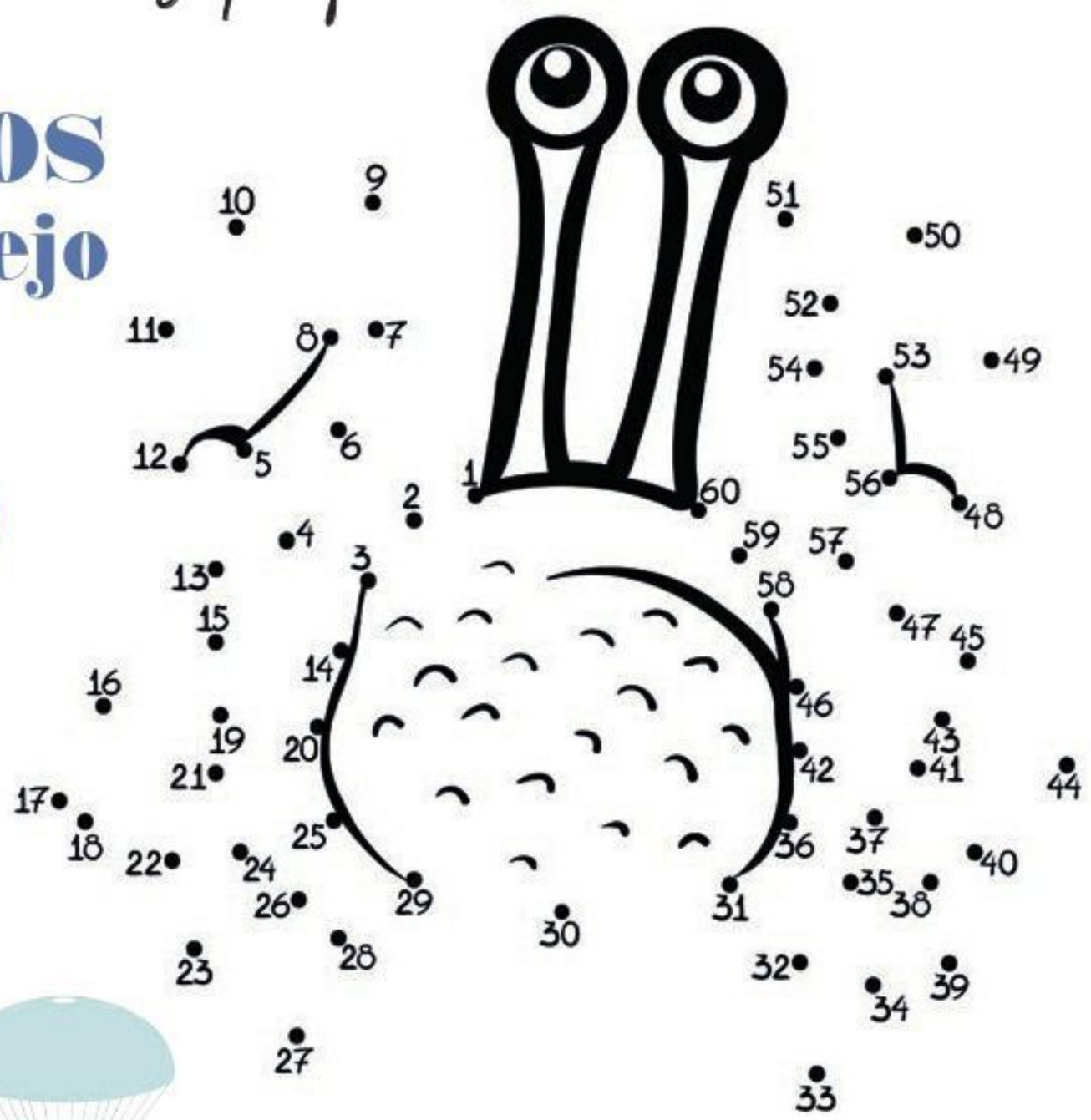
Completa a imagem



Liga as chaves aos cadeados

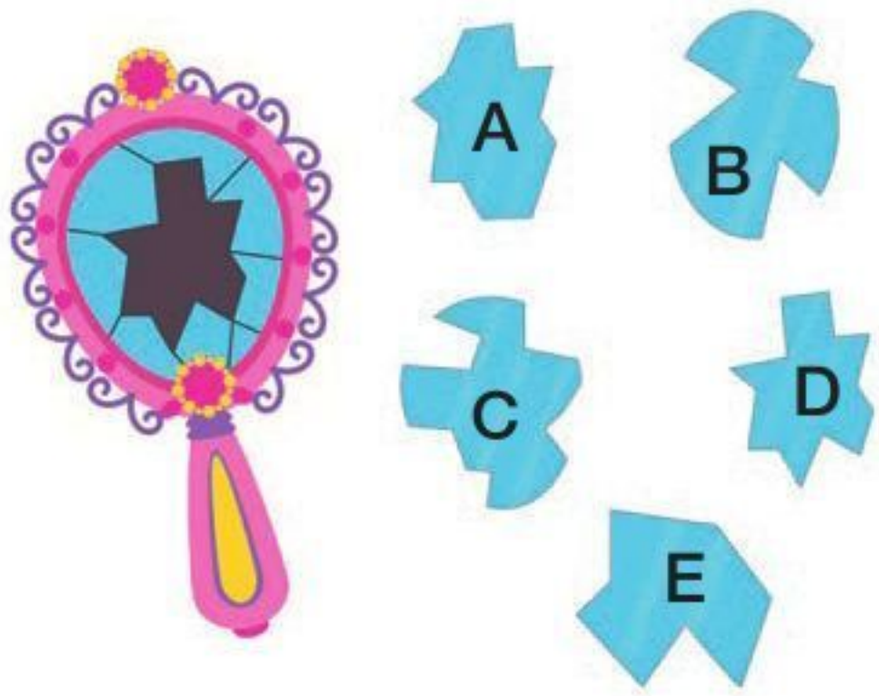
Para os mais pequenos

Une os pontos
e pinta o caranguejo



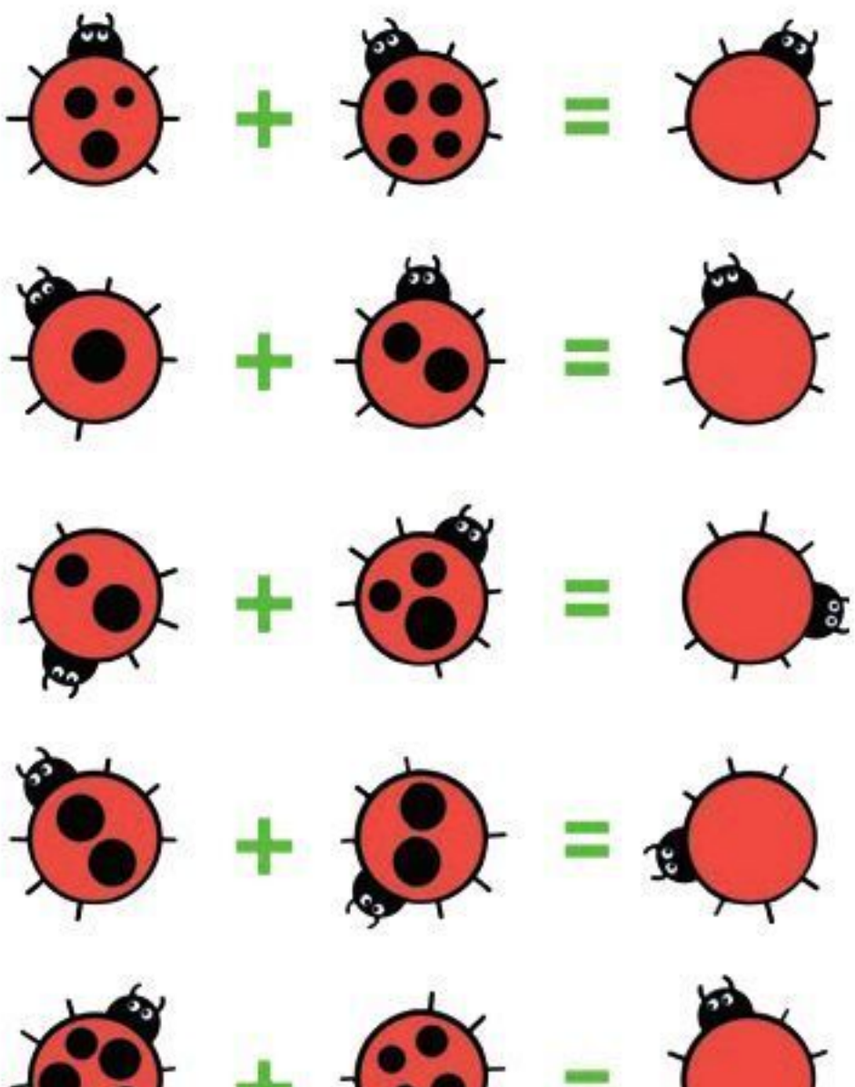
Encontra os objetos corretos

Descobre o pedaço partido



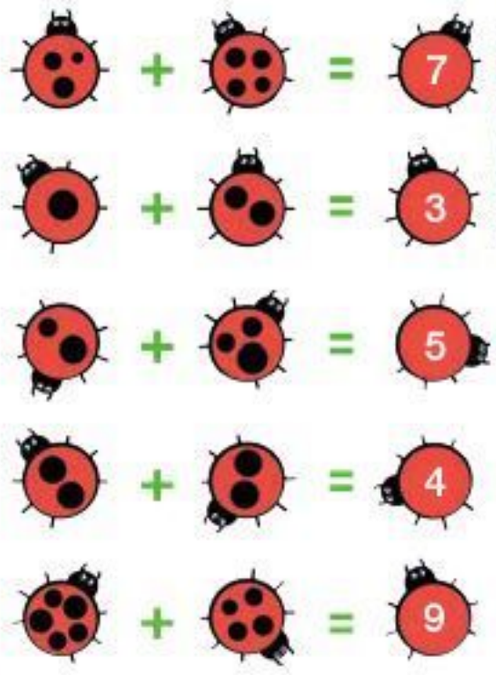
Labirinto

Faz as contas



DESCOBRE OS 13 OBJETOS NA IMAGEM

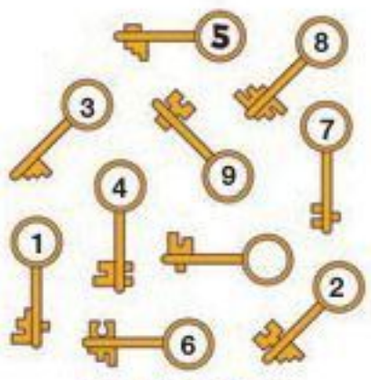
FAZ AS CONTAS



ENCONTRA OS OBJETOS CORRETOS

DESCOBRE AS 10 DIFERENÇAS

LIGA AS CHAVES AOS CADEADOS



LABIRINTO

DESCOBRE O PEDAÇO EM FALTA

ENCONTRA OS PARES DAS MEIAS

COMPLETA A IMAGEM

QUIZ

1. a); 2. b); 3. a); 4. c); 5. a); 6. c); 7. a); 8. c)

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: 1. Fandango; 5. Empilhar; 7. Mergulho; 9. Quaderna; 12. Jericada; 14. Anatomia; 16. Neurite; 17. Sistolar; 19. Resinoso.

VERTICAIS: 1. Veranear; 3. Omoplata; 4. Dimidiar; 6. Bastidor; 7. Patronal; 9. Leitoril; 10. Humilhar; 11. Ciumento; 12. Gofrador; 13. Tagarela; 15. Irascível.

HORIZONTAIS: 2. Bombice; 5. Jerarca; 6. Subalar; 9. Orquestra; 13. Quinina; 14. Homilia; 15. Moedagem; 18. Nevoeiro; 20. Lapisada.

VERTICAIS: 1. Imergir; 2. Repousar; 3. Volutear; 5. Formálio; Gincana; 7. Poluente; 9. Destaque; 11. Tatarez; 12. Equidade; 14 . Comandar; 15. Arrozada.

PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS: 1. Batel, Éden. 2. Atenuar, Ele. 3. Marginar, Eu. 4. Aroma, Ir. 5. Oral, Sapato. 6. Irar, Limo. 7. Abanei, Nora. 8. No, Avena. 9. Um, Renegado. 10. Aba, Regelar. 11. Loio, Amara.

VERTICAIS: 1. Bambo, Anual. 2. Ata, Ribombo. 3. Ter, Ara, Ai. 4. Engalanar. 5. Luir, Rever. 6. Anos, Iene. 7. Ramal, Nega. 8. Rapinagem. 9. De, Amo, Ala. 10. Eleitor, Dar. 11. Neuro, Agora.

HORIZONTAIS: 1. Atado, Pudim. 2. Nero, Iriado. 3. Do, Rato, Rir. 4. Ora, Nele, Os. 5. Idem, Seta. 6. Paul, Assa. 7. Cara, Lias. 8. Ir, Loio, Eco. 9. Ode, Isso, Em. 10. Saibro, Cale. 11. Olaia, Calar.

VERTICAIS: 1. Andoa, Cioso. 2. Teor, Pardal. 3. Ar, Aiar, Eia. 4. Dor, Dual, Bi. 5. Anel, Oira. 6. Item, Liso. 7. Prol, Aios. 8. Ui, Essa, Oca. 9. Dar, Esse, Al. 10. Idiota, Cela. 11. Morsa, Comer.

SUDOKU

6	8	5	2	4	7	1	3	9
3	2	7	1	5	9	6	8	4
4	1	9	6	8	3	2	7	5
9	7	6	3	2	5	8	4	1
2	5	8	7	1	4	9	6	3
1	3	4	8	9	6	5	2	7
5	9	3	4	6	8	7	1	2
7	6	2	9	3	1	4	5	8
8	4	1	5	7	2	3	9	6

3	2	6	1	5	7	9	4	8
4	5	1	8	9	6	7	3	2
9	7	8	4	2	3	5	6	1
7	4	2	5	1	9	6	8	3
1	8	3	7	6	2	4	9	5
6	9	5	3	8	4	2	1	7
5	6	7	9	3	1	8	2	4
2	3	4	6	7	8	1	5	9
8	1	9	2	4	5	3	7	6

7	6	1	9	5	3	8	2	4
4	8	3	6	2	1	7	9	5
2	9	5	8	4	7	6	3	1
5	7	6	4	3	9	2	1	8
3	1	9	2	7	8	5	4	6
8	4	2	1	6	5	3	7	9
9	2	8	7	1	6	4	5	3
6	3	7	5	9	4	1	8	2
1	5	4	3	8	2	9	6	7

7	9	2	4	6	8	5	3	1
4	6	8	5	1	3	7	2	9
1	3	5	9	7	2	8	4	6
9	7	3	1	4	5	2	6	8
8	5	1	6	2	7	4	9	3
2	4	6	3	8	9	1	5	7
5	2	9	7	3	1	6	8	4
6	8	7	2	9	4	3	1	5
3	1	4	8	5	6	9	7	2

1	9	8	6	3	7	2	4	5
2	4	5	8	1	9	3	7	6
3	7	6	4	2	5	8	9	1
8	5	2	3	7	1	9	6	4
9	6	3	5	4	2	1	8	7
4	1	7	9	6	8	5	3	2
6	3	1	2	9	4	7	5	8
7	8	4	1	5	3	6	2	9
5	2	9	7	8	6	4	1	3

5	2	6	3	8	7	1	4	9
3	1	8	5	4	9	7	2	6
4	9	7	6	1	2	5	8	3
6	7	1	2	3	8	9	5	4
2	5	9	4	7	6	3	1	8
8	3	4	1	9	5	6	7	2
7	6	2	9	5	4	8	3	1
9	8	3	7	2	1	4	6	5
1	4	5	8	6	3	2	9	7

4	2	6	7	1	5	3	9	8
9	1	8	3	4	6	2	5	7
3	7	5	9	8	2	6	4	1
6	8	3	4	7	9	1	2	5
7	5	1	6	2	8	4	3	9
2	4	9	5	3	1	7	8	6
8	6	7	2	5	3	9	1	4
5	3	4	1	9	7	8	6	2
1	9	2	8	6	4	5	7	3

6	2	9	7	5	8	4	3	1
5	1	8	9	3	4	7	2	6
7	3	4	6	2	1	5	9	8
2	7	5	8	9	3	6	1	4
1	9	6	5	4	2	8	7	3
4	8	3	1	6	7	9	5	2
8	6	7	3	1	5	2	4	9
9	4	1	2	7	6	3	8	5
3	5	2	4	8	9	1	6	7

Soluções

Pratos da nossa cozinha

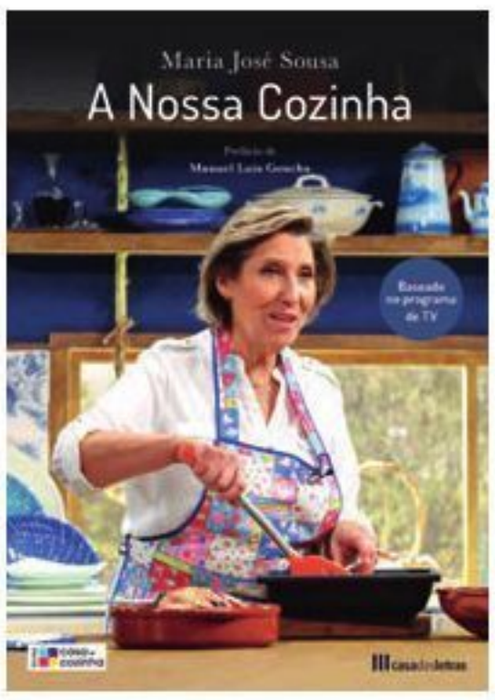
Nada como começarmos uma refeição com uns peixinhos da horta, aconchegarmos o estômago com uma açorda alentejana com bacalhau, um polvo à lagareiro ou um bacalhau à Gomes de Sá e acabarmos com um delicioso arroz-doce. Receitas bem portuguesas e cheias de tradição da *chef* Maria José Sousa.

Receitas de autor

GUARDADORA DE SONHOS E MEMÓRIAS

Maria José Sousa partilha em livro algumas das receitas mais acarinhadas pelos portugueses. Cheias de tradição, mas simples, para fazer em casa, são mostradas juntamente com as histórias que alimentam e recorda para cada uma delas.

A *chef* é a alma da cozinha do restaurante A Taberna do Adro, em Vila Fernando, em Elvas



A NOSSA COZINHA

Um livro, editado pela Casa das Letras, com prefácio de Manuel Luís Goucha sobre o qual Miguel Esteves Cardoso escreveu: *"Não são só as receitas simplesmente magníficas que temos de aprender. É a maneira de viver, a maneira de viver a cozinha, e a maneira de viver a própria vida, neste país tão pequeno que só livros como este hão de salvar."*

Maria José Sousa CHEF

Uma alentejana de gema!

Maria José Sousa nasceu no Alentejo, traz-nos as melhores receitas de alguns pratos mais tradicionais portugueses e considera que a *"gastronomia é uma página da história de um povo, e a de Portugal é riquíssima. Temos uma diversidade muito grande".*

A TABERNA DO ADRO

Maria José Sousa cozinha no seu restaurante, A Taberna do Adro (em Vila Fernando), uma pequena casa de aldeia bem caiada e tipicamente alentejana, especializada em cozinha tradicional. Como o nome indica, fica no adro da igreja, tem pouco mais de 20 lugares, muitos pratos pendurados pelas paredes, numa decoração tipicamente alentejana. A ementa é feita ao momento, onde constam alguns dos mais emblemáticos pratos do receituário alentejano, regida pela inspiração do dia. Mas não é preciso escolher muito, que é tudo bom.

Fotos e agradecimentos: MARIA JOSÉ SOUSA e EDITORA CASA DAS LETRAS;
Coordenação: VIRGÍNIA ESTEVES (virginia.esteves@impala.pt)

Saiba que...

... o povo português, na sua condição de pobreza compensada por uma fértil imaginação, não tendo com frequência acesso a peixes frescos, inventou um polme no qual mergulhou feijões-verdes cozidos, fritando-os e ficando assim com a configuração de pequeninos peixes. Eram muitas vezes utilizados para cumprir na Quaresma o preceito da abstinência de carnes.

Peixinhos da horta

4 PESSOAS

- Feijão-verde
- 4 colheres (de sopa) bem cheias de farinha
- 2 ovos
- 2 dentes de alho
- Salsa • Sal q.b.
- Água com gás
- Óleo para fritar

PREPARAÇÃO:

Coza feijão-verde, a que retirou as pontas e os fios. Numa tigela, coloque a farinha, os ovos batidos, o alho bem picadinho, salsa também picada e uma pitada de sal. Misture tudo e junte água com gás até resultar um polme mais ou menos fluido. Escorra e seque os feijões-verdes, que se mergulham nesse polme, e frite-os em óleo bem quente, absorvendo o excesso de gordura em papel absorvente. Além dos feijões-verdes, pode usar da mesma forma tirinhas de cenoura, rodelas de curgete, molhinhos de couve-flor ou até camarões cozidos.

Açorda alentejana com ovos e bacalhau

2 PESSOAS

- 2 postas de bacalhau
- 4 dentes de alho
- 1 molho de coentros
- Sal q.b.
- 0,5 dl de azeite
- Pão alentejano (já rijo)
- Ovos (1 por pessoa)

PREPARAÇÃO:

Coza o bacalhau. Entretanto, pise os dentes de alho com os coentros e uma pitada de sal num almofariz ou, se quiser ser mais prático, numa trituradora. Deite este piso numa tigela funda ou alguidar e junte o azeite. Escalde com a água onde cozeu o bacalhau e mergulhe as sopas de pão previa e finamente cortadas. Retifique o sal. Acompanhe com os ovos escalfados e o bacalhau já limpo de peles e espinhas.

Bacalhau à Gomes de Sá

4 PESSOAS

- 1,5 kg de batatas
- 6 ovos
- 0,5 kg de bacalhau
- 2,5 dl de azeite
- 2 cebolas médias
- 6 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 colher (de sobremesa) de colorau
- Sal, azeitonas e salsa q.b.

PREPARAÇÃO:

Coza as batatas, os ovos e o bacalhau. Corte as batatas às rodelas e disponha-as no fundo de um recipiente refratário. Numa frigideira com o azeite, ponha as cebolas às rodelas, os dentes de alho laminados, o louro, o colorau e uma pitada de sal. Deixe ferver. Quando a cebola estiver translúcida, deite o bacalhau amanhado em lascas. Quando alourar, deite por cima das batatas e leve ao forno, mas por pouco tempo. Retire e enfeite com os ovos cortados às rodelas, azeitonas e salsa picada.

Polvo à lagareiro

4 PESSOAS

- 1 polvo
- 1 cebola pequena
- 1/2 cabeça de alho
- 3 dl de azeite
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO:

Depois de cortar as pontas dos tentáculos, coza o polvo em água com a cebola. Corte o alho em lâminas, cobrindo com elas o fundo de uma assadeira, e ponha o polvo em cima, com uma pitada de sal, e regue com o azeite. Leve ao forno, não precisando de lá estar muito tempo, só o suficiente para cozer o alho. Pode acompanhar com batatas cozidas ou a murro da seguinte forma: lave muito bem as batatas pequenas, que se envolvem com sal grosso e vão ao forno até ficarem com a pele estaladiça. Esmague no prato com um pequeno murro e regue com o molho do polvo.

Sabia que...

... o arroz-doce, segundo parece, terá tido origem lá para o Oriente? Talvez daí o uso da canela. É um doce muito antigo e presença viva nas mesas portuguesas. Só precisa de elementos simples e de muita paciência para o fazer. Por isso, também se lhe chama o «doce das avós»... As avós têm essa paciência para o mexer até que resulte num preparado homogéneo e cremoso.

Arroz-doce

4 PESSOAS

- 150 g de arroz
- 1 l de água
- Sal q.b.
- 1 l de leite
- 150 g de açúcar (mal pesado)
- Pau de canela e casca de limão

PREPARAÇÃO:

Coza o arroz na água com sal. Depois de estar cozido e absorvida a água, deite o leite a ferver com o açúcar, pau de canela e casca de limão. Deite o leite aos poucos e vá sempre mexendo até ficar reduzido a um creme. Este tempo que leva a mexer será o êxito do resultado final. Deite num prato grande ou em taças e enfeite a gosto com canela.

DECO

ESPAÇOS *ZEN* PARA RELAXAR

NESTA EDIÇÃO TRAZEMOS AS ÚLTIMAS TENDÊNCIAS, REMODELAÇÕES DE SONHO E PROPOSTAS MODERNAS, ACOLHEDORAS E INTEMPORAIS QUE A VÃO DEIXAR A SONHAR

www.lojadasrevistas.pt

JÁ NAS BANCAS